# عش حياتك.. سعيداً ولا تحــزن

محمود القلينى


مكتبة بستان المعرفة

لطبع ونشر وتوزيع الكتب

☎: ٠٤٥/٢٢٢٤٢٢٨ & ٠١٢٢٣٥٣٤٨١٤

| | |
|---|---|
| اسم الكتاب | عش حياتك سعيداً.. ولا تحزن |
| اسم المؤلف | أ/ محمود القلينى |
| رقم الإيداع | ٢٠٠٤/٥٤٤٠ |
| الترقيم الدولى | I.S.B.N 977-6015-86-7 |
| الطبعة | الأولى |
| الناشر | مكتبة بستان المعرفة<br>كفر الدوار ـ الحدائق ـ ٦٧ ش الحدائق بجوار نقابة التطبيقيين<br>تليفون: ٠٤٥/٢٢٢٤٢٢٨ الإسكندرية ٠١٢٣٥٣٤٨١٤ |
| الطباعة | مطبعة الأمل ـ العصافره ـ إسكندرية |

# عش حياتك.. سعيدا
# ولا تحزن

# مُقَدِّمَة

تلك التجربة تعتمد فى نجاحها عليك أنت، فهذا الكتاب من النوع الذى يستدعى عوناً من القارئ، ويتطلب مشاركة منك، فلا تنتظر أن أفتح لك أبواب الحكمة، فإنى لا أملك مفاتيحها، ولا تتوقع أن أرشدك إلى سواء السبيل وجادة الحق، فإنى ـــ مثلك ـــ باحث عنه... فقد دأبنا على الظن فى أن من يكتب لنا يكون على شئ من الحكمة، وعلى شئ من الرشاد، لذا فهو يقود القارئ أو يهديه إلى ما يُهدى إليه، ويضئ له ما ادلهم من طرق الفكر وما استغلق من منعرجات الفهم، وعلى هذا الأساس ننظر إلى الكاتب وإلى كتابه.

أما الآن فالأمر مختلف، ربما يكون هذا الاختلاف راجعاً إلى موضوع الكتاب، وإلى نظرة كاتبه، فنجاح الكتاب أو فشله يعتمد عليك، وتوفيقى أو عدمه المقرر له هو أنت.

فالعنوان (عش حياتك سعيداً ولا تحزن) فالحياة أنت الذى ستعيشها، والسعادة أنت الذى ستشعر بها،... إذن فالموضوع خاص بك، لا شريك لك فيه، فهو قرار ـــ أن تعيش سعيداً ـــ أنت الذى ستنفذه، وأنت الذى ستتحمل نتائجه وما يترتب عليه.

وقد تبلورت فكرة هذا الكتاب من خلال تعاملى مع عدد كبير من الناس، من مختلف الأعمار والمهن، أضف إليها قراءاتى ـــ المتواضعة ـــ وتأملاتى ـــ المحدودة ـــ وخرجت من ذلك بنتيجتين:

**الأولى:** أننا لا نعيش الحياة كما يجب أن تعاش، إما لواقعيتنا المعتمة، أو لمثاليتنا المبالغ فيها، ولأسباب كثيرة أخرى تحدثت عنها بالتفصيل فى فصول الكتاب.

**الثانية:** أن كل الإمكانيات والأسباب والمبررات لنعيش الحياة سعداء متوافرة ــ وبكثرة ــ وموجودة ــ بالتعادل ــ فى أيدينا وتحت عيوننا، ولكننا لا نستخدمها لجعل حياتنا مشرقة جميلة ممتعة دافئة، وهذا راجع إما إلى جهل أو خطأ أو غفلة.

**جهل** بماهية الحياة، وكيف تعاش، وما معنى أن أعيش حياتى، وما واجبى نحو هذا الحيز الزمنى أو عدد تلك السنوات التى عشتها وأعيشها وسأعيشها، وكيف أحافظ على جسدى وروحى ونفسى وعقلى وأعصابى، وكيف أصون كل تلك الأشياء التى تكوّن فى نهاية الأمر كيانى كإنسان حى.

**خطأ** فى أننا نسلك ــ ودائماً ــ السبيل الخطأ التى نظن أنها تؤدى إلى السعادة وهذا راجع إلى فهم خطأ للسعادة، فهل السعادة فى المال؟، أم فى الصحة؟، أم فى المنصب؟، أم فى الشهرة؟ هل السعادة فى واحد من تلك الأسباب أم فيها كلها مجتمعة، أم ليس فى واحد من تلك الأسباب؟ كلها طرق قد نسلكها فى نهاية الأمر لا تصل بنا إلى الغاية.

**غفلة** عن أن السعادة قد تكون تحت أعيننا، ولكن نغفل عنها، بل أكاد أقول أن الإنسان قد لايكتشف أنه سعيد إلا بعد فقده للسعادة، ويأتى هذا الاكتشاف متأخراً جداً.

وفصول هذا الكتاب تبدأ بفكرة موجزة عن الجهاز العصبى، ذلك لما رأيته من أن الأكثرية من الناس لا يولى هذا الجهاز ــ الهام والخطير ــ أدنى اهتمام، مع ما له من عظيم الأثر فى سعادة الإنسان، هذا إذا لم يكن هو السبب الأول والأهم فى هذا الموضوع. ثم بينت أن سلامة هذا الجهاز هو

السبيل الأوحد للوصول إلى السعادة، فإذا كانت الحياة مفعمة بـــألوان المتـــع وصنوف السعادة فأنى عاجز عن استمراء واستساغة كل ما حولى إذا لم يكن جهازى العصبى على درجة كبيرة من السلامة والراحة والتوافق والتنــاغم، إن أى خلل فى هذا الجهاز يقود الإنسان إلى مواطن الشقاء والتعاسة: (إن أى اضطراب فى وظائف الجهاز العصبى يؤثر تأثيراً هائلاً فى البنية كلها) (١).

أما أسباب اضطراب الجهاز العصبى فكثيرة وحياتنا اليومية تكاد لا تخلو من العديد من تلك الأسباب، ومن أول تلك الأسباب نحن... من خـــلال تلك الطريقة التى نمارس بها أعمالنا اليومية والتى تؤدى إلى إرهاق وإجهاد الجهاز (من الحقائق الثابتة أن الكثير يؤدون فى الحياة أعمالهم بوجـــدانهم لا بعقولهم ويقومون بوظائفهم بقلوبهم لا برؤوسهم، ففى خلال أعمالهم اليومية تراهم متوترى الأعصاب مهتاجين فى الداخل، وليس هناك مـــن ريـــب أن التوتر يعطل التفاعل الكيمائى والتوازن فى المعدة ويبعث الغدة الكظرية على إفراز جرعات قوية من مادة الإدرنالين فى الدم، ولابد لحل هذا المشكل الذى يشكو منه المريض حتى يعمل برأسه لا بعاطفته) (٢).

وما يترتب على إجهاد الجهاز العصبى يعد خطيراً للغايـــة، قـــدور وتأثير الإنسان يتضاءل فيما حوله حتى يكاد ينعدم، فلا يستطيع تأدية عملـــه على الوجه الأكمل، ولا يستطيع أن يشعر بالاستقرار أو الراحة، أضف إلى ذلك الشكوى المتواصلة من أوجاع وأمـــراض لا حصـــر لهـــا، ولا ســـبب عضوى لها (فى كل مدينة فى طول البلاد وعرضها، وفى كل مهنة وعمـــل يوجد أفراد لا عدد لهم ممن يزاولون أعمالهم فى جو متوتر مجهد مضن ملئ بالمصاعب، ومع ذلك فإن ما ينجزونه من الأعمال جانب ضئيل ممـــا كـــان ينبغى إنجهازه بسبب استنفاد الطاقة من خلايا أجسامهم العصبية كما يســـتدل على ذلك من الأعراض البدنية التى يشكو منها كالنوبات القلبيـــة والإغمـــاء والميوعة والصداع ووجع الظهر والاختناق) (٣).

وهناك أسباب تسرع بانهيار الجهاز العصبى وهى: الإجهاد والخوف والحزن، فكل تلك المشاعر كفيلة بأن تحيل الإنسان إلى جحيم مستعر، وتسد كل السبل والطرق التى تصل بين الإنسان والسعادة، وعرضت لأسباب نشوء تلك المشاعر، وأيضاً اقترحت علاجاً لحالات الإجهاد والخوف والحزن، وخلصت من كل هذا إلى نتيجة هامة أن راحة الأعصاب سر من أسرار السعادة.

**وتلك الأمنية الشريفة النبيلة والشرعية فى نفس الوقت ــ وهى أن أكون سعيداً ــ فى حاجة إلى جهد عقلى ونفسى وجسدى.**

**فالأفكار التى نعتقدها، لها تأثير عظيم علينا، تؤثر على النفس والجسد على حد سواء، فالذى يعتقد بوجود السعادة، وإن الحياة ــ بقليل من الإمكانيات ــ فى الإمكان جعلها شيئاً طيباً، بشئ من التسامح والحب يمكن تحويلها إلى شئ يستحق أن يعاش... هذا الإنسان الذى يفكر بتلك الطريقة ــ لا شك ــ وصوله إلى السعادة من السهولة واليسر، فالفكرة الصادقة من عقل سليم لها تأثير صادق على النفس وسليم على الجسم (يعتبر العقل على جانب كبير من الأهمية باعتباره قوة من القوى الكفيلة بالسيطرة على الصحة العامة وتغيير حالتها) (٤).**

وتبعاً لذلك فإن الأفكار السوداء المتخاذلة لها تأثيرها المدمر على الإنسان، فإذا كان هناك إنسان يرى أن الحياة لا تستحق أن تعاش، وأنها حافلة بالهم والغم والمعاناة والمكابدة... الخ، فلا تتعجب من أن جسده يترجم كل تلك الأفكار إلى أمراض وعلل، وكذلك النفس، (ومن الثابت قطعاً فى ضوء التجربة أن الإنسان الذى تخاذل عقلياً ونفسياً وأصابه الوهن فى معنوياته تحت ضربات القضاء فى معركة الحياة لا يفلح فى مقاومة

الأمراض حتى العضوى منها، كما يقاومها إنسان آخر احتفظ بتوازنه سليماً) (٥).

ونستطيع أن نكون سعداء، وذلك بأن ننحى كل تلك الأفكار والأشباح وخفافيش الغم والهم، ونحل مكانها التفاؤل والإقبال على الحياة، وبالإرادة تصبح متاعب ومصاعب ومنغصات الحياة شيئاً فى الإمكان تحملها، وفى الإمكان تحجيمها، حتى لا تسد عيوننا وأذاننا ومسام مشاعرنا وأحاسيسنا بالعالم حولنا.

والإنسان مطالب فى النهاية أن يترفق بجسده، وأن يحافظ على طاقته العصبية والنفسية والروحية، وأن يعمل على تجديدها باستمرار، وصيانة هذا الجهاز العظيم الذى تجلت قدرة وعظمة وإبداع الله في تصميمه.

وإذا اكتملت صحة وراحة وسلامة الإنسان العصبية والنفسية والجسدية من جميع النواحى ــ وذلك من جلال الجهد المخلص والنية الطيبة والغاية النبيلة ــ فلاشك أنك ستعيش حياتك سعيداً.

# الباب الأول

## الجهاز العصبى فى الإنسان

- مهام الجهاز العصبى.
- مكونات الجهاز العصبى.
- عمل الجهاز العصبى المركزى.
- الخلية العصبية.



# الباب الأول

## الجهاز العصبى فى الإنسان

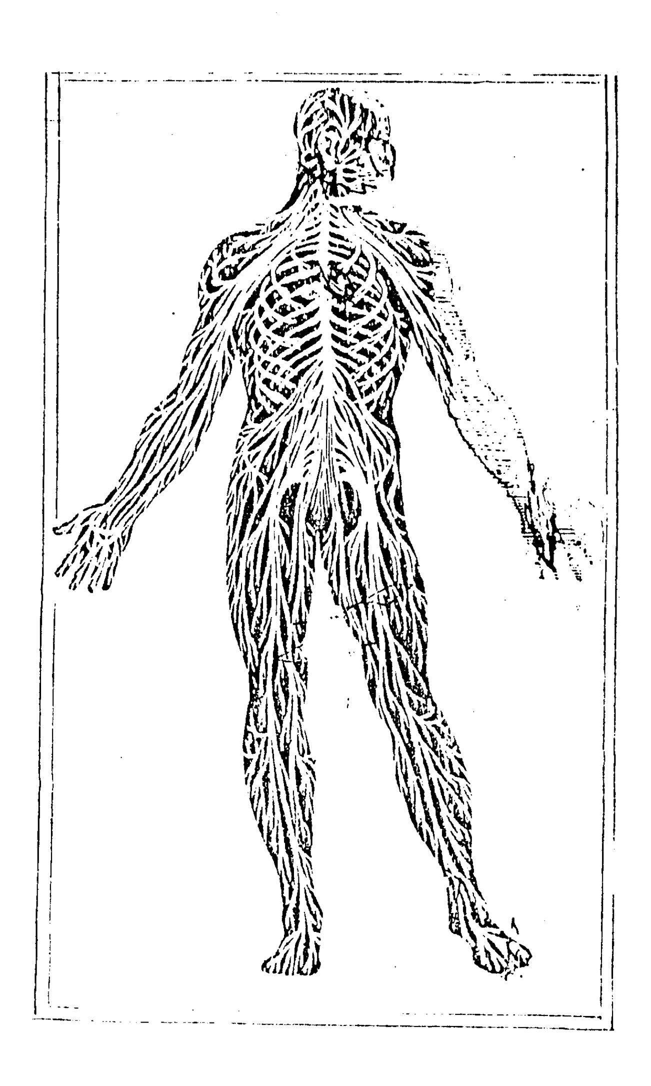
الإنسان من أكثر الكائنات تعقيداً، فهو يتكون من جانب روحانى وآخر جسمانى، أما الروحانى فلا سبيل إلى معرفته (يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) سورة الإسراء الآية (٨٥).

إذن ليس أمامنا سوى الجسم فهو فى متناول أيدينا، وطوع تلك الأجهزة التى تستطيع أن تتغلغل إلى أعمق أغواره وتحيط بأدق أجهزته وأصغرها، هذا الجسم الذى أبدعه الله فأحسن الإبداع وصممه فأحكم التصميم وصوره فأجمل التصوير، يتكون من عدة أجهزة، لكل منها اختصاص معين، ووظيفة محددة، فهناك الجهاز التنفسى وهناك الجهاز الهضمى وهناك الجهاز الدورى.. الخ.

ولكى تؤدى تلك الأجهزة مهامها لابد أن يحدث بينها تناسق بالغ الدقة، والذى يتولى تلك المهمة هو الجهاز العصبى، شكل (١).

فهو يخلق من الكثرة المتعددة لأجهزة الجسم كلا واحدا (ويحقق الجهاز العصبى الارتباط بين مختلف الأعضاء والأجهزة، ويوفق نشاط جميع الأعضاء وجميع الأجهزة وبالتالى يحقق وحدة الجسم) (٦) أيضاً يقوم الجهاز العصبى بالربط والاتصال بين الجسم والبيئة المحيطة به، فهو ينقل كافة المؤثرات التى تحدث حول الإنسان إلى داخل الجسم مع ترجمة كل ما يقع تحت حواس الإنسان (وتتحقق بواسطة الجهاز العصبى وحدة الجسم مع الوسط الخارجى، فإن جميع المنبهات التى تقع على الجسم من الوسط الخارجى يستقبلها الجهاز العصبى بواسطة أعضاء الحس) (٧).

لذا فللجهاز العصبى أهمية قصوى، بدونه تبقى أجهزة الجسم وكأنها جزر منعزلة عن بعضها، وينقطع اتصال الجسم بالوسط الخارجى له.



**شكل (١) الجهاز العصبى**

# الجهاز العصبى

يتكون من ثلاثة أجزاء:

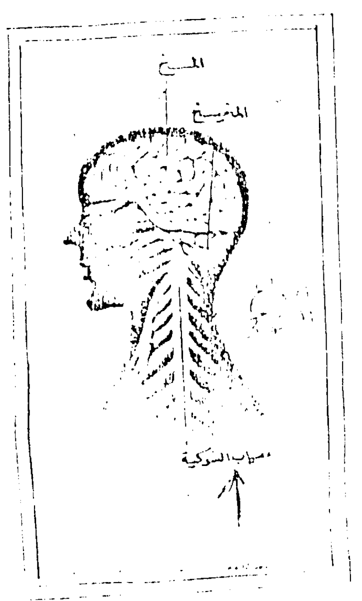
**الأول الجهاز العصبى المركزى:** ويتكون من المخ والنخاع الشوكى، وهما داخل الجمجمة والقناة الشوكية فى العمود الفقرى (شكل رقم ٢).

**الثانى: الجهاز العصبى الطرفى:** ويتضمن الأعصاب التى تتصل بالمخ والنخاع والتى تصل إلى كل أجزاء الجسم، وبعض هذه الأعصاب تحمل رسائل من الجلد إلى المخ والنخاع، وبعضها الآخر يحمل – فى الاتجاه المضاد – الرسائل التى تجعل عضلات الجسم تؤدى عملها.

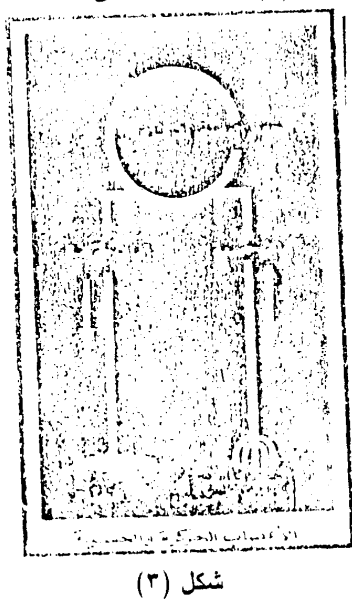
**الثالث: الجهاز العصبى الذاتى (اللاإرادى):** يتكون من هذه الأعصاب التى تتحكم فى وظائف أجسادنا مثل حركة الأمعاء حينما تهضم الطعام ودقات القلب وعمل الكبد والرئة... الخ.

## عمل الجهاز العصبى المركزى

يشتمل الجهاز العصبى المركزى على مستقبلات حسية تعتبر بمثابة نوافذ تفتح على العالم الخارجى للجسم وتقوم بالتقاط المثيرات الحسية، ثم يأتى بعد ذلك دور الألياف الحسية لتحول الأثر العصبى إلى نبضات أو سيالات عصبية لتوصيلها إلى المراكز العصبية فى المخ ليقوم بترجمتها ثم تقوم الألياف العصبية الحركية بتوصيلها إلى العضلات كما هو موضح بالشكل رقم (٣).



شكل (٢): الجهاز العصبى المركزى



شكل (٣)

## مكونات الجهاز العصبى المركزى

### المخ:

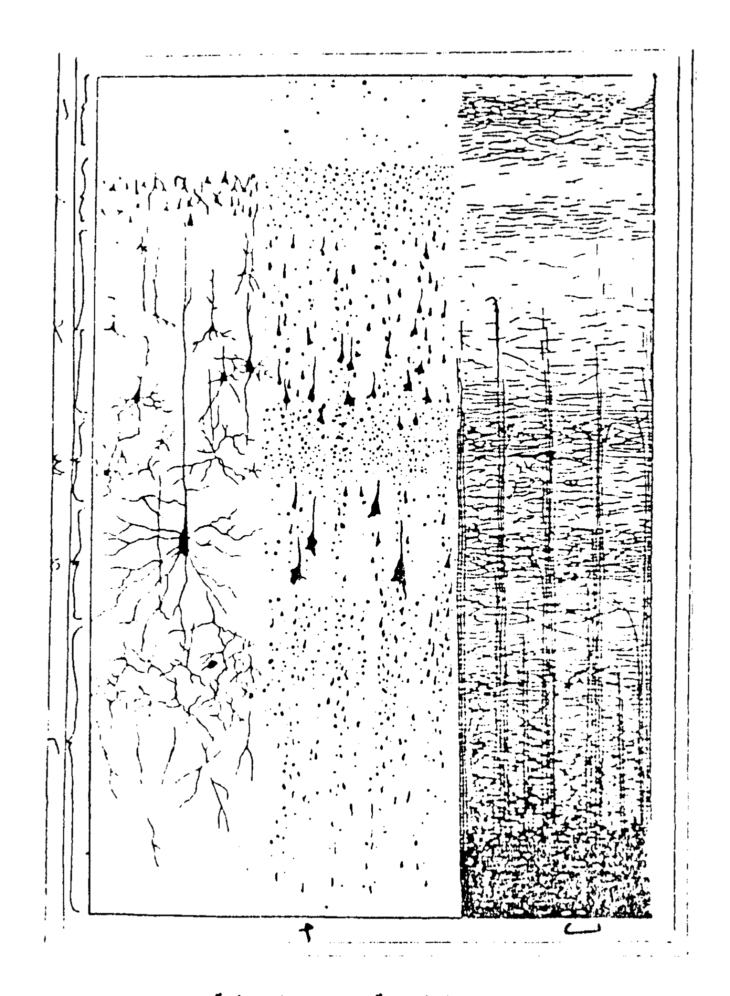
هو المركز الذى يتم فيه ترجمة شفرات النبضات العصبية الآتية لـــه عبر الخلايا العصبية الموجودة فى تجويف النخاع الشوكى، ويعتبر المخ أكبر عضو فى الجسم ــ ويملأ فراغ الجمجمة ويتركب من خلايا عصبية كثيـــرة الفروع وألياف عصبية يرتبط بعضها ببعض بواسطة نسيج ضام من نـــوع خاص، ونلاحظ أن المخ يتكون من نوعين من الأنسجة: خارجية وداخلية.

### الأنسجة الخارجية:

طبقة من المادة الرمادية تسمى (القشرة) وهى مكونة بدورها من عدة طبقات من الخلايا العصبية وتحوى القشـــرة حـــوالى (١٤ مليـــار خليـــة) (شكل ٤)، وتحتل الخلايا التى تصدر منها الحركات فى عضلاتنا الإراديـــة جزءاً من القشرة، ويحتوى جزء آخر من القشرة على الخلايا التى تتحـــول فيها الرسائل العصبية الكهربية الواردة من أعضاء الحس فى الجســـم علـــى إحساسات يقظة، وهذه الأجزاء من القشرة وغيرها تسمى حسب الوظـــائف التى تقوم بها، وعلى هذا فهناك المنـــاطق الحركيـــة والمنـــاطق البصـــرية والمناطق السمعية شكل رقم (٥).

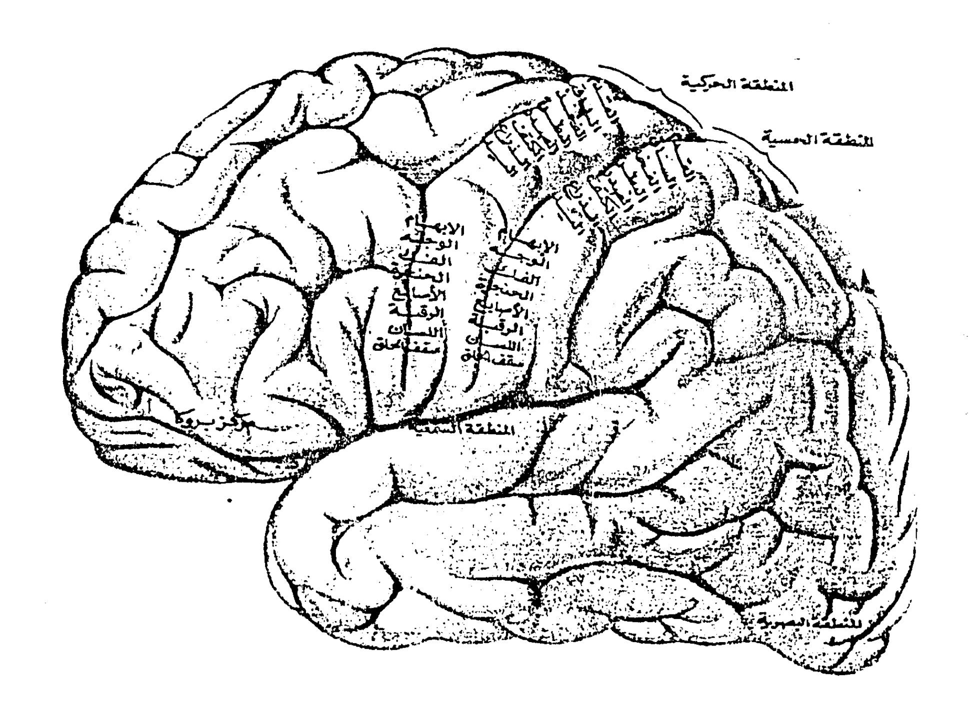
### الأنسجة الداخلية:

وتحت القشرة توجد المادة البيضاء للمخ، وهى مكونة من أعداد هائلة من الخلايا العصبية التى تساعد على ربط خلايا القشـــرة بأعضـــاء الحـــس والعضلات، بالإضافة إلى ذلك توجد شبكة معقدة من الألياف التـــى تـــربط مختلف أجزاء القشرة ببعضها، أما الأعصاب التى تخرج فهى إثنـــا عشـــر زوجاً تعرف بالأعصاب الجمجمية تصل بين المخ ومراكز الحس الخطيرة، ومن خلال تلك الأعصاب يمكن للمخ أن يتصل بكل حاسة من حواس الجسم، (شكل ٦).

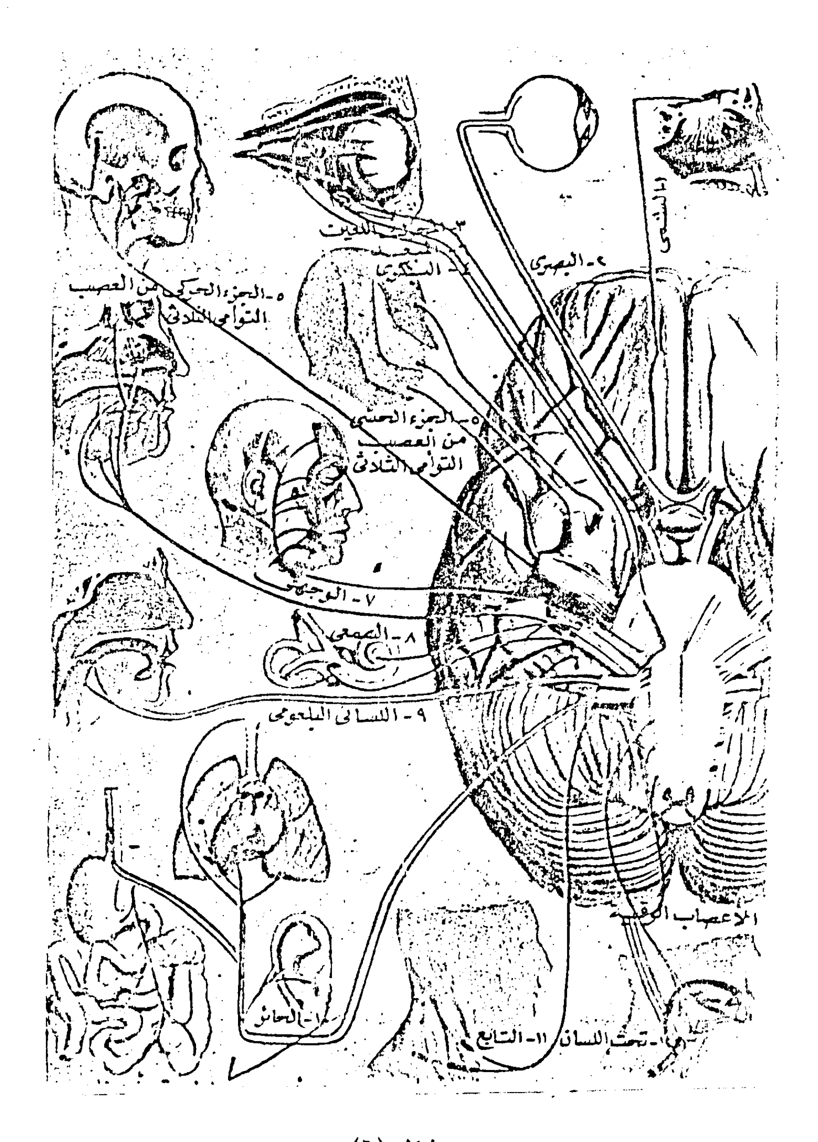


**شكل (٤) بنية القشرة الدماغية**

**( أ ) توضع الخلايا العصبية فى القشرة تشير الأرقام من ١-٦ إلى ست طبقات من الخلايا (ب) توضع الألياف العصبية فى القشرة**


المنطقة الحركية
المنطقة الحسية
الإبهام
الوجه
الفك
الحنجرة
الأصابع
الرقبة
اللسان
سقف الحلق

**شكل (٥)**


٢- البصري
٥- الجزء الحركي من العصب
التوأمي الثلاثي
٥- الجزء الحسي
من العصب
التوأمي الثلاثي
٧- الوجهي
٨- السمعي
٩- اللساني البلعومي
١١- التابع
تحت اللسان

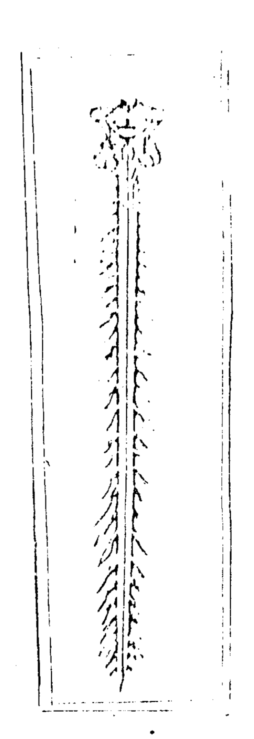
**شكل (٦)**

**النخاع الشوكى:**

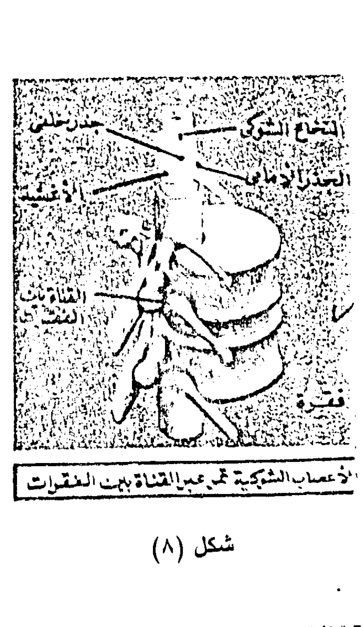
يمتد النخاع الشوكى من النخاع المستطيل فى نهاية المخ إلى أسفل على طول الظهر، ويمتد إلى أسفل داخل القناة التى يكونها العمود الفقرى او عظام الظهر، ويصبح أرفع فى الجزء الأخير منه ويتحول إلى حزمة رقيقة من الألياف العصبية، شكل (٧)، على عكس المخ من ناحية لون النسيج الخارجى والداخلى فتوجد المادة الرمادية فى الداخل والمادة البيضاء فى الخارج.

ومن النخاع الشوكى ومن بين الفقرات يخرج واحد وثلاثون زوجاً من الأعصاب، ولكل عصب جذران أحدهما أمامى والآخر خلفى. أما الجذر الأمامى فيتكون من ألياف عصبية حركية فقط، أما الجذر الخلفى فينبع من الجزء الخلفى من النخاع الشوكى ويتكون من ألياف تؤدى إلى العمود الخلفى للنخاع وكل الألياف هنا حسية. شكل (٨)

وفى داخل القناة الشوكية يلتحم الجذران الأمامى والخلفى ليكونا عصباً شوكياً مختلطاً، ويغادر هذا العصب القناة الشوكية عبر القناة بين الفقرات، وينقسم كل عصب شوكى أثناء مغادرته للقناة بين الفقرات إلى فرعين اثنين أحدهما صغير والآخر كبير. شكل (٩) أما الفرع الصغير فينحنى إنحناء شديداً للخلف ويسمى الفرع أو (الغصن) الأولى الخلفى وهو يحتوى على ألياف حركية وحسية معاً وسرعان ما ينقسم على فروع صغيرة متعددة تمد عضلات وجلد الظهر. أما الفرع الكبير لكل عصب شوكى فيسمى (الفرع الأول الأمامى) وهو يحتوى أيضاً على ألياف حركية وحسية معاً ويمر الفرع الأمامى إلى الأمام فى الأنسجة منقسماً إلى فروع صغيرة عديدة يمد العضلات والجلد فى الجزء الأمامى من الجسم، شكل (١٠).

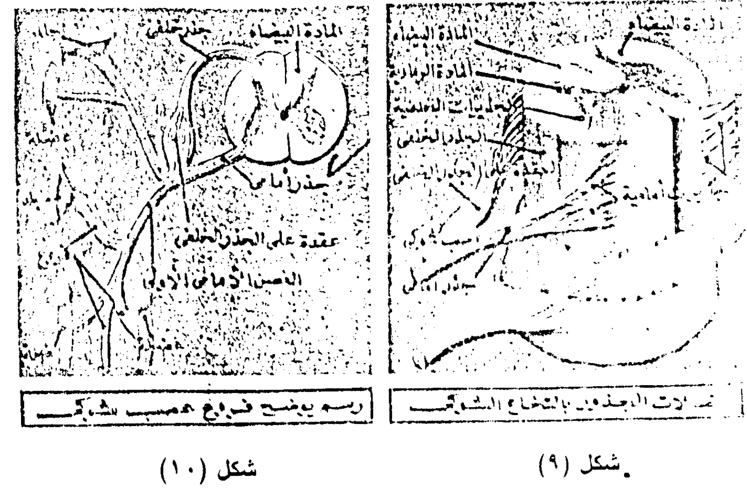


شكل (٧): النخاع الشوكى




الأعصاب الشوكية تمر عبر القناة بين الفقرات

شكل (٨)




رسم يوضح فروع عصب شوكى

شكل (٩)

شكل (١٠)

## الجهاز العصبى الذاتى اللاأرادى

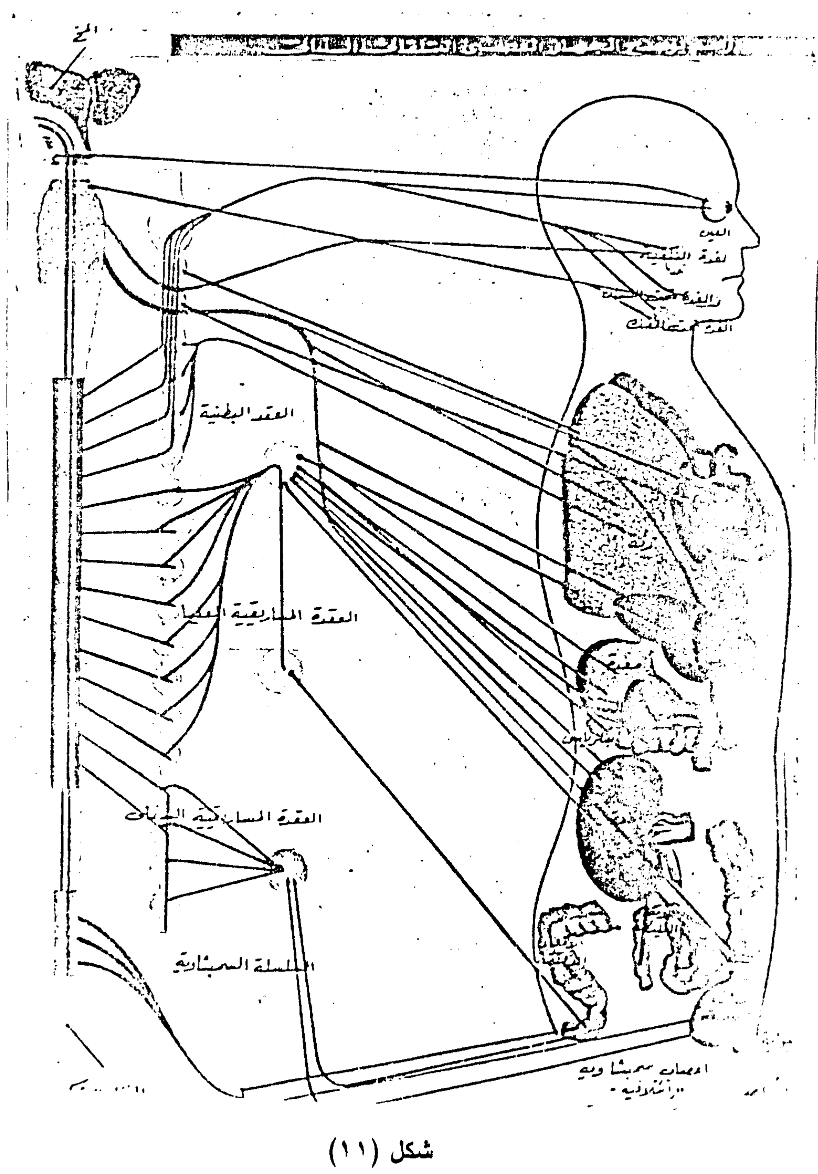
إذا كان هناك ما يسمى بالجهاز العصبى المركزى، وهو الجهاز الذى يتولى السيطرة والتحكم فى أجزاء معينة من الجسم، ويقوم بتلك الوظيفة فى نطاق مستوى الوعى، فإن هناك جهاز آخر غير مركزى يؤدى وظيفته بدون أن نعى بها (إن الهدف من الجهاز العصبى المستقل هو القيام بمجموعة من الوظائف الآلية مثل الهضم والتنفس ودقات القلب وإفرازات الغدد ويستمر عمله هذا سواء كنا يقظين أم نائمين، وبهذا فهو يحرر المراكز العليا من المخ من القيام بتلك الوظائف الآلية أو الانشغال عن أداء مهمات أخرى ولو أنه يتصل بالمخ ويخضع لشروطه وتنظيماته) (٩).

**مم يتكون هذا الجهاز:**

**تخرج أعصاب هذا الجهاز من المخ وتذهب إلى الأعضاء الخاصة بها وفى مسار كل عصب منها توجد عقدة عصبية مكونة من مجموعة معقدة** من التشكيلات العصبية، وتسمى ألياف العصب التى على الجانب المركزى من العقدة بالألياف قبل العقدية، أما التى على الجانب البعيد فتسمى بالألياف بعد العقدية (شكل رقم ١١).

وتحتوى أعصاب الجهاز التلقائى على ألياف حسية تتولى إيصال النبضات العصبية الناتجة عن المثير فى الوسط المحيط بالعقد، وألياف حركية تستقبل الأمر الصادر لها من الجهاز السمبتاوى، وينقسم الجهاز العصبى التلقائى تشريحاً ووظيفياً إلى قسمين يقومان بوظيفتين، وهما:

<u>الأول:</u> الجهاز الأرتوسميتك: وهو يصدر رسائل عصبية لتنبيه الأعضاء وتشمل جميع الغدد والقلب والكبد والمعدة والأمعاء والقولون وأعضاء التناسل والمستقيم.




شكل (١١)

**الثانى:** الجهاز الباراسميتك: ووظيفة هذا الجهاز خلق نوع من التعادل إزاء وظيفة الجهاز السمبتاوى، فهو يرسل رسائل عصبية بكبح الأعضاء كى تقلل من نشاطها الزائد عن المعدل الطبيعى، وتعيد الجسم إلى حالته الطبيعية فهو يجعل عمل القلب يعود إلى معدله الطبيعى كذلك التنفس والدورة الدموية وبذلك يحفظ الجسم من تبديد الطاقة بدون جدوى.

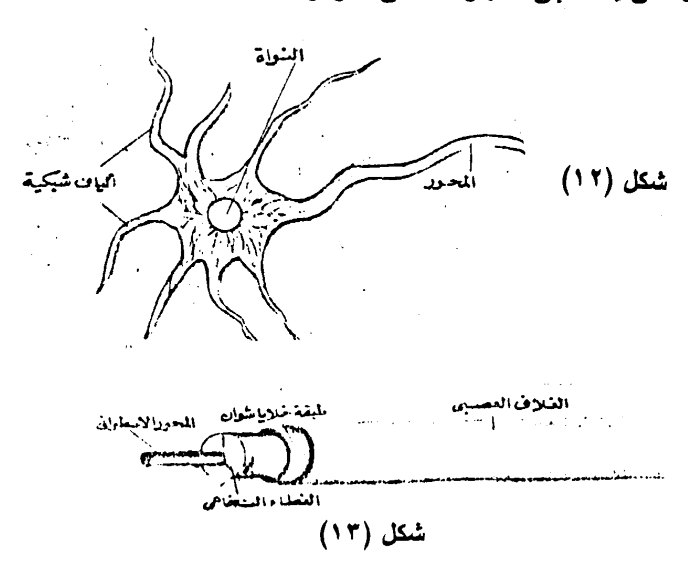
## الخلية العصبية

كيف تلتقط الخلية العصبية مؤثراً ما ثم تترجمه إلى ومضة عصبية وتقوم بتوصيلها إلى الخلايا المجاورة وبالتالى إلى الأعصاب الشوكية إلى النخاع ومنه إلى المخ؟

يبلغ حجم الخلية العصبية من ٥ إلى ١٣٠ جزء من الألف من المليمتر، ويوجد فى داخل جسم الإنسان ما يقرب من ١٠ إلى ١٥ مليون خلية، وعلى الخلية العصبية يتوقف عمل أكبر تجمع عصبى فى الجسم الإنسانى وهو المخ، لأن المخ لا يستطيع أن يؤدى وظيفته ومهامه إلا حينما يصله هذا الكم الهائل من المعلومات التى تقوم الأعصاب بتجميعها وإرسالها للمخ (ويعتمد عمل المخ على عملية نقل المعلومات بين خلية وأخرى، وكل خلية عصبية مؤهلة لذلك كل التأهيل، فكل منها قد تملك ما بين ١٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ نقطة إتصال تسمح لها بنقل ما لديها من معلومات إلى غيرها من الخلايا كما أنها تستطيع أن تتلقى معلومات من حوالى ١٠٠٠ خلية عصبية أخرى) (١٠).

والخلية العصبية على أشكال بالغة التنوع، ولها دائماً امتدادات بالغة الدقة، وبعض الخلايا لها امتداد وبعضها الآخر له امتدادان أو أكثر) شكل (١٢). وهذه الامتدادت تشبه الجذر، وهى تسمى الألياف الشبكية، وإن واحداً منها فقط طويل وبسيط وأسطوانى الشكل يسمى (المحور) شكل (١٣).

وتكون المحاور فى الواقع الألياف العصبية، وإن ما نطلق عليه الأعصاب ما هو إلا حزمة من هذه الجذور التى تكون أحياناً طويلة جداً، ويعتبر الجـزء الأسطوانى الامتداد الحقيقى للخلية العصبية، ولـذلك فهـو هـام جـداً لأن الومضات العصبية تمر من خلاله، والغطاء النخاعى هو أول غطاء يلتـف حول الجذع الأسطوانى، ويتكون من مادة دهنية تسـمى (الميـالين) وهـذا الغطاء يغطى ايضاً بغشاء رقيق يسمى طبقة خلايا (شوان) التى تغطى مـن خارجها بدورها بالغلاف العصبى عندما يتعرض الجسم لمنبهـات مختلفـة صوتية أو ضوئية أو حرارية أو ذوقية، ينشأ التهيج فى أعصاب الاسـتقبال وينتقل التأثر بواسطة الألياف العصبية، ويرافق انتقال التأثر عبـر الأليـاف العصبية نشوء ظواهر بيوكهربائية فى النسيج العصبى، وينتقل التهيج فـى الأعصاب عبر كل ليف عصبى على حدة وينتقـل التنبيـه العصـبى مـن الاستطالة إلى الجسم فالمحور الأسطوانى للخلية العصبية، ومن خليـة إلـى أخرى حتى يصل إلى الجهاز العصبى المركزى.




شكل (١٢)

شكل (١٣)

# الباب الثانى

## سلامة جهازك العصبى سبيلك إلى السعادة

- سلامة الجسم تتوقف على سلامة الأعصاب.
- ضرر الانفعال على الأعصاب.
- الإجهاد يؤدى إلى تلف الأعصاب.
- تعب الأعصاب مقدمة لانهيار الإنسان.
- أعداء السعادة:
  - أ- الإجهاد.
  - ب- الخوف.
  - جـ- الحزن.
- قرار سعادتنا بأيدينا.
- راحة الأعصاب سر من أسرار السعادة.
- كيفية التخلص من الحزن.

# الباب الثانى

## سلامة جهازك العصبى سبيلك إلى السعادة

كما رأيت فى الفصل السابق أن الإنسان عبارة عن كتلة من الأعصاب، أو هو كائن عصبى، وتتوقف صحة جسمه على سلامة الأعصاب. الشئ الخطير أننا لا نولى أعصابنا ما تستحق من اهتمام وما تحتاجه من رعاية ــ مع شديد احتياجها إلى الاهتمام والرعاية ــ فمع هذا المجهود الضخم الذى يقوم به الجهاز العصبى ليلاً ونهاراً نوماً ويقظة، وهذا العبء الثقيل الذى يقوم به الجهاز، فى حاجة إلى راحة وصيانة حتى لا يحدث له انهيار فجائى بدون سابق إنذار.

إلا أن هناك فرقاً شاسعاً بين أى جهاز والجهاز العصبى، فانهيار الجهاز العصبى فيه انهيار للكائن وتوقف لكل وظائفه، أو يحدث شلل تام لكل عضو فى الجسم، وأى ارتفاع فى مستوى تأديته لوظيفته أو انخفاض يعرض الجسم للضرر والجهاز العصبى مثله مثل أى جهاز فى حاجة إلى معدل ثابت من التيار الكهربائى، فإن زادت قوة التيار تعرضت أجهزته الدقيقة الحساسة للاحتراق، وإن قل تعرضت للتلف، وفى الأجهزة الكهربائية هناك ما يسمى بمثبت التيار، ذلك الجهاز الذى يمر عليه التيار أولاً قبل إدخاله فى الجهاز المراد تشغيله، فإذا كان التيار قوياً قلل منه إلى الحد المعقول، وإن كان ضعيفاً رفع من درجة قوته، وهذا لتلافى أى خطر يتعرض له الجهاز.

كذلك جهازنا العصبى، والانفعال الزائد عن الحد كالتيار الزائد عن احتمال قدرة الجهاز، كفيل أن يدمر الجهاز العصبى (أما الانفعال الحاد فهو ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية الموجودة فى اللحاء، فيختل توزيع القوى العصبية واتزانها وتنشط الجهاز العصبى بطريقة تعسفية، وبذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوى، ويبدد الأثر السيئ

لتلك الثورة العارمة الوظائف العقلية حيث يشل التفكير ويشوه الإدراك وتضعف القدرة على حصر الانتباه وتضعف القدرة على التذكر ويهبط مستوى الذكاء، هناك تضاد بين الانفعال الحاد وكل ما ينتمى إلى دائرة العقل والمعرفة وبالتالى يسوء فهم الفرد للموقف ويفتقد القدرة على حل المشكلات وتصبح أحكامه فاسدة من حيث يعمى عن رؤية الكثير من الحقائق فلا يرى الشخص الغاضب من عدوه سوى عيوبه ونقائصه) (١١).

والجهاز العصبى فى حاجة قصوى إلى الطاقة كى يقوم بمهامه، وكل تبديد للطاقة هو تعطيل لمهمة من تلك المهمات الكثيرة والانفعال عدو للطاقة فهو يلتهمها كما تلتهم النار عوداً من الحطب اليابس، وإذا تبددت طاقة الجهاز العصبى اختل توازن الكائن (الانفعال الثائر لا يعطل قوانا العقلية فحسب بل يبدد طاقتنا ويؤدى إلى التهور والاندفاع والخروج من الاعتدال والاتزان فى سلوكنا وتعاملنا مع الآخرين مما يفسد العلاقات الإنسانية ويؤدى إلى سوء التوافق الاجتماعى وبالتالى يؤدى إلى عجز الشخص من حيث كفايته الانتاجية ومستوى الأداء، ولذا ينبغى أن تذكر دائماً إن ضبط النفس أو القدرة على التحكم فى الانفعالات من أهم عوامل النجاح) (١٢).

والجسم وكل ما فيه من أعضاء وغدد يسير وفق نظام محدد، والذى يحدد هذا النظام هو الجهاز العصبى، وأى اختلال فى نشاط الغدد يستتبعه اختلال فى بقية أجهزة وأعضاء الجسم، فهو بمثابة المتحكم والمسيطر والمهيمن على الجسم ككل (وينظم الجهاز العصبى نشاط الغدد ذات الإفراز الداخلى مباشرة عن طريق الأعصاب الواردة إليها وعن طريق الخلائط العصبية وبالأخص عبر الغدة النخامية كما تؤثر الهرمونات بدورها على نشاط مختلف أقسام الجهاز العصبى) (١٣).

والتعب الذى تشعر به ويجعلنا غير قادرين على احتمال أقل جهـد. ويدفع بالإنسان إلى درجة تجعله لا يستسيغ أى متعة من متع الحياة حولـه، هذا التعب الذى يغزو عضلاتنا وأعضائنا ليس مصدره العضلات والأعضاء. وإنما مصدره الأعصاب. فالعضلات تتلقى الإشارات من الأعصـاب، فـإذا كانت الأعصاب قوية وفى حالة جيدة انعكس ذلك على العضلات، وإن كانت الأعصاب مجهدة ضعيفة كان رد فعل ذلك على العضلات: (وأن انخفـاض قدرة العضلات على العمل مشروط بالعوامل العصبية والكيميائية، ويظهـر التعب فى البدء فى المراكز العصبية التى تؤثر فى عمل العضلات ومن ثـم فى نهايات الأعصاب الحركية على الألياف العضلية (أماكن الاتصال)، وقـد برهن على ارتباط سرعة التعب العضلى بحالة الجملـة العصـبية بواسـطة تجارب وملاحظات خاصة ومن المعروف وبالأخص تأثير العوامل النفسـية (كالموسيقى والأغانى) على قدرة عمل الإنسان) (١٤).

فالشعور بالتعب بمثابة إنذار للإنسان إن جهازه العصبى فى حاجـة إلى الراحة بأن يخلد إلى النوم، أو أن يسترخى مستمعاً إلـى الموسـيقى، أو مزاولاً الهوايات المحببة إليه، كل هذا يعطى فرصة للجهاز أن يجدد حيويته ويجدد طاقاته لمواصلة واستئناف عمله الشاق، وإن لم نستمع ونستجيب لهذا الإنذار فإننا نكون قد وضعنا جهازنا العصبى ــ وبكل نجـاح ــ علـى أول مراحل الانهيار: (يميل الإنسان إلى النوم قبل أن يكون فى حاجة ماسة إليـه فعندما يشعر أن قدرته على مواصلة العمل تتناقص، وأن مجهوده العضـلى فى تخاذل يقول: (لقد تعبت) ويذهب لفراشه، والواقع أنه لجأ للنوم حتـى لا يتعب رغماً عنه، وحتى يوفر الطاقة الباقية اللازمة للعمليـات الحيويـة وإلا أصيب بانهيار عصبي وبأضرار فادحة قد يكون من العسير علاجهـا، إننـا نتعب باختيارنا لكى لا نتعب رغماً عنا مثال حث الحصان المرهـق علـى

مواصلة السير، فالتعب إذن نذير بالانهيار وبالمثل الانفعال إشـارة الخطـر وعلامة اختلال التوازن والتوافق) (١٥).

وحينما يصل الجهاز العصبى إلى قمة التناغم فى عمله يرى الإنسان كما لم ير من قبل ويسمع ما لم يسمعه، ويشعر بما لم يشعر به مـن قبـل، فالألوان حوله أكثر إشراقاً والنور أشد سـطوعاً والنسـيم يضـوع عطـراً والشمس أكثر دفئاً، الكون كله معزوفة موسيقية... لحظات سعادة تمر بنـا، ويتسآل الإنسان عن مصدر تلك السعادة، لاشك أن المصدر ليس خارجيـاً، فكل ما حول الإنسان لم يتغير، وكل ما حوله موجود منذ أمد بعيد، فلو كان هو مصدر السعادة لم لم أشعر بالسـعادة سـوى الآن؟ (وليسـت الأشـياء والأحداث التى يراها المرء ويستمتع بها هى منبع السعادة ولكن منبعها هـو حالة عقلية تستطيع أن تضفى صفاتها على الأحداث ومن واجبنا أن نتمنـى لهذه الحالة طول البقاء بدلاً من أن نتمنى عودة الأحداث السارة) (١٦).

فأنا مطالب أن أصل بجهازى العصبى إلى قمة الراحة، وإن وصلت إلى تلك الغاية أو اقتربت منها فواجبى أن أحافظ عليها، أو أن أعود إليها لو تزحزحت عنها لأمر من الأمور، بهذا يتسنى لى الوصول إلى السعادة،
أما كيف الوصول إلى تلك الغاية العزيزة؟؟
تعال لنعرف أولاً ما الذى يعرقلنا عن الوصول؟ وما العقبات التى تعتـرض طريقنا؟

هناك ثلاثة أمور تمنع الإنسان عن الوصول إلى السعادة؟

- الإجهاد.
- الخوف.
- الحزن.

**أولاً: الإجهاد:**

أكبر خطأ يرتكبه الإنسان أن يكلف نفسه فوق طاقاتها فمثلـه مـن يحاول أن يسبق ظله، فلكل إنسان طاقة معينة لا يستطيع أن يتجاوزها، وكل تجاوز لذلك الحد هو نوع من التخريب والتدمير لأعصاب الإنسـان وكـل مكسب يجنيه من وراء هذا التجاوز سينفق لإصلاح ما تم تخريبـه هـذا إذا استطعنا الإصلاح. وربما يدفع بنا الطموح والغايات النبيلة البعيدة إلى بـذل أضعاف ما في طوقنا، وما ليس في طوقنا من جهد،/ ونسخر كل ما نملـك ونسهر الليالي، هذا مع العلم إن ما نصبوا إليه من غايات في الإمكان تحقيقها بما نملكه من طاقة وما توافر في أيدينا من جهد، ذلك أنه لا معنى للوصول إلى هدفي وأنا محمول على محفة، أو أن يأتي المهنئون تتزاحم على شفاههم عبارات الإعجاب وعبارات المواساة والرثاء، ويخرجون متمنين لي الشـفاء العاجل !!

وأنا أشك في أن الذي يحمل نفسه ما لا طاقة له به فـي إمكانـه أن يصل إلى أي غاية من الغايات، سوى أن يصل – وبسرعة – إلى نهايتـه، وكل إجهاد فوق طاقتنا يبعدنا أكثر عن هدفنا (إن الهم والقلق وإجهاد الوجدان وتكاليف الحياة كلها تعمل على هبوط مسـتوى الطاقـة العصـبية (القـدرة العصبية) وتؤدي إلى إضعاف قوة المقاومة في الخلايا العصبية فتتأثر بـذلك أعضاء الجسم وتضطرب ومن المعلوم إن إجهاد الجهاز العصبي يسبب شتى أنواع العلل، كأن يصاب بفقد البصر أو الصمم أو الشلل أو إعوجاج الساقين أو تيبس الذراعين مع سلامة الجسم عضوياً) (١٧).

وهنا لا يفيد سلامة العضو أو حتى سلامة الجسـم عضـوياً، فمـا الجدوى من ذراع سليم خالي من أي جروح ولكنه لا يعمل لخلل في أعصاب الحس أو أعصاب الحركة أو في مركز كليهما في المخ؟!

**ثانياً: الخوف:**

حينما يعترى الإنسان الخوف تجتاحه تغييرات خارجيـــة وأخــرى داخلية من شأنها أن تحدث اضطراب وتوتر فى كيانـــه وتلــك التغيــرات: (خارجية مثل شحوب الوجه، اتساع العين، شدة توتر العضــلات، ارتعــاش الأطراف، وأحياناً التبول أو التبرز القسرى. داخلية: مثــل شــدة ضــربات القلب، جفاف الحلق والفم، برودة الأطراف، وأحياناً تصبب عرق بارد على الجبين، وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذى يساعد على إندفاع الدم إلــى العضلات واتساع مسالك الهواء فى الرئتين وانطلاق السكر المخزون فــى الكبد، وباحتراقه تزداد الطاقة لدى الفرد فتساعده فــى حــالات الخطــر أو التهديد على المقاتلة والدفاع عن النفس والهرب) (١٨).

**ولكن هل هناك علاقة بين الخوف والإجهاد؟**

الذى يجيب على هذا الدكتور (إدوارد سبنسر كولز) مدير مستشــفى بارك أفينو بنييورك ومدير مصلحة الجسم والعقل فى بحث بعنوان (لا تخف) فهو يرى أن الذى يقاوم غزوات الخوف الطاقة الموجودة فى الخلية العصبية، وتلك الطاقة تزيد وتنقص، وأنه فى حالة ضعف تلك الطاقة لا تستطيع الخلية أن تخفف من قوة المؤثرات الواردة إليها من الخارج، وتصل إلى المراكــز العصبية فى المخ كأقوى ما تكون، ويصبح الشئ الهين عظيم الخطر ويصبح الإنسان نهباً لجميــع أنــواع المخــاوف والآلام، فالمشــاعر والأحاســيس والمؤثرات كأنها تيار عالى الجهد والخلايا العصبية ـ فى حالة قوتها بمثابة محطات تخفف من قوة هذا التيار حتى يصل إلى المراكز العصبية معتــدل القوة فلا ينتج عنه أى ضرر. أما إذا كانت تلك الخلايا مجهدة معتلــه فــلا تستطيع أن تخفف من قوة هذا التيار فيصل قوياً فوق احتمــال الأعصــاب الحسية ومراكزها، ويسبب ما يسببه من اضطراب وتوتر وخوف وقلــق... وهذا يفسر أن الأمر الذى لم ينتج عنه خوف فيما سبق، قد ينتج عنه خــوف

وألم، مع أنه هو هو لم يتغير، وفى ضعف الخلايا العصبية نجد الإنسان لا قدرة له على تحمل الحياة بكل ما تحفل به من مكابدة ومعاناة، فكل ما حوله يخيفه، وكل ما حوله يؤلمه ويقلقه (والخلايا العصبية هى مركز الطاقة العصبية.. وهى طاقة قابلة للزيادة والنقصان تبعاً لحاجتك إليها، ولنفرض على سبيل المثال أن الخلية العصبية سعتها من الطاقة (١٠٠) وحدة فإذا ما بلغت الخلية نهاية هذه السعة أصبحت مستديرة مملوءة تامة التكوين، ولكنها خلية حية، وكشأن كل حى لابد لها من فقد بعض الطاقة والتعويض عنها، إذ أنها وسائر الخلايا تدير آلة الجسم وهذه الخلايا لا تكف عن النشاط والعمل منذ تكوين الجنين إلى موت صاحبها، فلا مندوحة من مدها بالطاقة أثناء النوم حتى يعوض ما فقدته أثناء النهار، فإذا ما استهلكت من الطاقة نهاراً أكثر مما استعاضته ليلاً ضعفت ووهن عزمها وتسبب عما طرأ عليها من التغيير حدة مزاج صاحبها وخوفه وتوتر وجدانه وعنفه، وكل خلية فى الجسم دائبة، دائمة النشاط، ونشاطها يستنفد بعض الطاقة ويستعيض بعض الطاقة ما استنفده منها، فإذا ما نقصت مقدرتها على قبول هذه الطاقة تأثر الجسم تبعاً لذلك) (١٩).

إذن الخوف حالة نتعرض لها ولها مسبباتها، وأهم تلك الأسباب هو التعب والإجهاد، وهذا يفسر اننا فى بعض الأحيان يكون إحساسنا بالخوف حاداً وقوياً عنه فى أحيان أخرى. ونحن الذين نحدد حالتنا العصبية وبالتالى حالتنا الجسمية من حيث الصحة أو المرض بما نعتقده من أفكار وما نؤمن به من معتقدات، فالفكرة مركزها المخ ــ وبعض العلماء يرى أن الأفكار مركزها العقل والعقل يؤثر على المخ، ذلك لأن الذى يدير ويهيمن على المخ هو العقل كما بين ذلك مؤلفا كتاب (العلم فى منظور الجديد) روبرت م. أغروس وجورج ستانسيو ــ والمخ يؤثر على الأعصاب والأعصاب تؤثر على أجهزة الجسم وإفرازاته وتحديد كيمائياته، وهذا من شأنه أن يدخل

الجسم فى عدد من التغييرات التى تسهم فى دفعه فى طريق الصحة والعافية أو المرض والتدهور.

إذن كل ما يتعلق بأعصابنا وأجسامنا فى أيدينا، والقرار قرارنا، وهذا هو الشئ الطبيعى إذ من غير المعقول أن أقول أعصابى وجسمى ثم ما يتخذ من قرارات بشأنها لا أملكه!

والعقبة التى تقف أمام الجميع، والشئ الذى اسمعه باستمرار وبدون توقف هو: هل نملك ألا ننفعل والا نخاف وألا نغضب إن تلك المشاعر لا يد لنا فيها، فنحن ــ رغماً عنا نقع فى أحبولة الخوف وفى شرك الألم... فهل يا ترى أقف أمام المرآة وأعاتب نفسى وأجذبها من أذنها وأقول لها لا تخافى.... أمعقول هذا؟

أقول لك أن ما تقوله وما تفعله هو الصواب... أن تقول لنفسك لا تخافى، ولكن لا تقولها كلمة فحسب بل لابد ان يصحب تلك الكلمة رصيد من المشاعر والإرادة. ومن الأشياء التى شاعت خطأ واعتقدنا أنها حق أننا لا نملك ألا ننفعل، فنحن نملك ولا حدود لتلك الملكية وقد أخبرنا علماء النفس أنه من الممكن التحكم فى الجهاز العصبى التلقائى الذى لا إرادة لنا فى تشغيله، بل من الممكن التحكم فى ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم ودقات القلب، وسمى علماء النفس تلك العملية التى يقوم بها الإنسان (بالعائد البيولوجى)... وهو ان يجلس المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم مثلا أو بالقلب ويدرب على استخدام تلك الأجهزة وهى موضوعة على نواحى من جسمه وبذلك يتسنى له الاطلاع على التغيرات، ويبدأ فى استخدام إرادته بحيث يخفض من ضغط الدم، أو يخفف من ارتفاع درجة حرارته، ويقلل من سرعة دقات قلبه، والأجهزة أمامه تنبئه عن مقدار نجاحه فى هذا (لقد كان من المعتقد لفترة قريبة أن مثل هذه الوظائف لا إرادية وتحدث على نحو لا

يمكن التحكم فيه، لكن بحوث العائد البيولوجى بينت أن هذا غيــر صــحيح فهناك مئات البحوث التى أجريت على الحيوانات والبشر تبين أننا قــادرون على الإسراع من دقات القلب أو إبطائها، وإننا يمكن أن نرفع إراديــاً مــن ضغط الدم أو نخفض منه، وأننا يمكن أن نخلق إرادياً إيقاعات كهربائية فى المخ أو القلب وأن نزيل أو نتحاشى ظهور إيقاعات أخرى) (٢٠)

**ثالثاً: الحزن:**

**ما الحزن؟**

ألم حاد يجتاح الإنسان، وهذا الألم مصدره أمر مكــروه، أو وقــوع مصيبة، وحينما يفاجئ الإنسان بالحدث أو المصيبة يشعر بالغم (الغم: هــو الألم الذى يفاجئ الإنسان عند نزول المصيبة ــ وأما الحزن فهو الألم الذى يكون بعد ذلك ويستمر زمناً) و(الحزن: تألم من مكروه وقــع) و(الأســى ــ الحزن، وأصله اتباع الفائت بالغم) فالحزن عبارة عن تألم بأثر رجعــى إن جاز هذا التعبير، فموضوعه قد أنتهى والحزن فعل وعمل نستطيع أن نقــوم به ونستطيع أن نمتنع عن تأديته.

ذلك لأن الحزن محصلة عملية فكرية ذات خطوات، ولكــن الفــرق بينها وبين خطوات الفعل المألوف لنا أن الفعل خطواته مشــاهدة للحــواس، بينما خطوات فعل الحزن غير ملموسة للحواس الخارجية وإن كانت تدركها حواس الإنسان الداخلية. فهو يبدأ بأن تفرغ عقلك من كل مــا يشــغله مــن أفكار، وتنحى كل الموضوعات وتطرح كل الأمور، باذلاً فى ذلك كل جهدك وطاقتك إلا موضوع وأمر الحزن الذى تنداح من حوله دائرة الحزن وتتسع شيئاً فشيئاً، وتطغى عمن سواها. وهذا شئ طبيعى، فالعقل مــتخم بالقضــايا

والأفكار وحينما أفكر فى شئ بعينه يصبح فى بؤرة الاهتمام، وما دون ذلك فى هامش التفكير والشعور، ويصبح المؤثر الأول والأخير فى كيان الإنسان.

وبعد أن يصبح الموضوع الذى سبب الحزن هو الفارض سيطرته ووجوده على كل ما عداه ــ فليس أمام الإنسان إلا هو ليفكر ويمعن التأمل فيه ــ يتحول الأمر إلى نوع من السيادة المعكوسة فبدلاً من أن يكون للإنسان الحرية والإرادة فى أن يختار من الموضوعات الكثيرة موضوعاً ليكون مركز تفكيره الرئيس، ويفاضل بين الأفكار ويطرح هذا ويستبعد ذلك، يعجز عن هذا عجزاً تاماً ويصبح المسيطر والمتحكم هو الموضوع أو الفكرة، (موضوع وفكرة الحزن) وهذا أخطر ما يتعرض له الإنسان.

ويبدأ ــ مدفوعاً ــ يتأرجح ما بين ماضى الموضوع ومستقبله، فهذا الشئ الذى حدث على غير رغبته متصادماً مع مشروعاته هادماً آماله، مغتالاً ــ أحلامه، ماذا (لو) لم يحدث، ماذا (لو) لم افعل هذا الأمر؟ لما حدث، إذن لما حدث المكروه، إذن أنا المتسبب فى حدوثه، ما اشقانى، ما أتعسنى.

وحينما يقارن الإنسان بين ما حدث، وبين إمكانية عدم حدوثه، تزداد دائرة الحزن اتساعاً، وتزداد مخالب الحزن توغلاً فى قلب الإنسان، ويستفحل حزن الإنسان على نفسه الحزينة، فهو حزين حزناً أشد على عجزه، عن تخليص نفسه من أحبولة الحزن.

إذن فأنت تتفق معى أن الحزن فعل معقد ذو مراحل يقوم بها الإنسان، وهى تستفرغ طاقاته وجهده بالإضافة إلى تلك المشاعر والأحاسيس الكاوية الحارقة التى تلهب نفسه، والتى من أثرها يصطبغ الكون باللون الأسود.

على هذا فالحزن فعل ــ لا شك فى هذا ــ وهذا الفعل شأن أى فعل فى حاجة إلى جهد وطاقة وإرادة بغيرهم لا يستطاع تأدية الفعل، والأفعــال نستطيع أن نؤديها كما أننا نستطيع أن نمتنع عن تأديتها، على هذا تستطيع ألا تحزن، طالما لك القدرة على الحزن، فأنت تملك القدرة على عــدم الحــزن، والامتناع عن تأدية الفعل أسهل وأيسر مؤونة من القيام بالفعل، لــذا فعــدم الحزن وتطهير النفس من آثاره المدمرة أسهل من الحزن (فلا تحزن).

هناك من يقول: ليس بيدى ألا أحزن، فالحزن هابط علىَّ من السماء أو صاعد إلىَّ من الأعماق، أو مطبق علىَّ من الجهات الأربع.

**نعم ليس بيدك حيلة فى طوفان الحزن الذى أعتراك وأقتحم راحتك، ولكن لاشك أن بيدك ان تقضى وتبدد هذا الحزن.**

**أما كيفية التخلص من الحزن"**

(١) ألا تدع فكرة الحزن تملأ ذهنك، وتقوم ــ الفكرة ــ بطرد كل الأفكــار الأخرى، وتصب سمها الزعاف فى قنوات الشعور، فهناك صراع حــاد بين الأفكار فى عقل الإنسان، كل منهم يحاول أن يأخــذ مســاحة اكبــر وتأثير أقوى، ولا يتوقف الأمر إلى حد أن تطرد الفكرة وتأخذ مكانها بل يتحول الصراع إلى عملية سرطنة، وهو أن تلتهم الفكرة الأفكار الأخرى وتزداد تبعاً لذلك حجماً وتأثيراً وفاعلية، وإن عجزت الفكرة عن هذا فأنها تصبغ الأفكار الأخرى بلونها وتجعلها تسير سيرتها من حيــث التــأثير والفاعلية.

أما لم تتصف فكرة الحزن بتلك الخاصية دوناً عن بقية الأفكــار ــ وهى خاصية القدرة على التغلب والقدرة على التسود ــ؟ فذلك لأن مســاحة الحزن فى حياتنا أكثر اتساعاً من مساحة السعادة، أو لأننا نميل إلى الحــزن ــ بسبب مزاجنا الذى تكون تحت ضغط معين من التربية أو ضغط المجتمع

حولنا – أكثر ما نميل إلى السعادة والانبساط، لذلك إذا تساوت الأسباب الدافعة إلى الحزن مع الأسباب الدافعة إلى السعادة، تجد الإنسان منا يميل إلى أن يرجح كفة الحزن... نعشق أن يكون الشخص منا حزيناً ربما لأننا مع الحزن لا نخشى على شئ ولا من شئ أما مع السعادة فنحن نخاف على السعادة ان تضيع، ونخشى أن يداهمنا الحزن، فنحن مع السعادة فى حالة قلق، قلق من السعادة وعليها، أما مع الحزن فنحن فى حالة اطمئنان قصوى (أما الشخص الذى لا يحول انتباهه عن مشكلته وهو عاجز عن حلها فهو أحمق لأنه ينهك نفسه فى غير طائل.

وبذلك يغدو أقل قدرة على مواجهة متاعبه عندما تحين ساعة العمل، مثل هذا يقال عن الأحزان التى لا علاج لها كموت عزيز من الأعزاء فالغرق فى الحزن لا جدوى منه عندئذ ولا حيلة للمرء إلا الصبر والتماس السلوان، فالحزن لا مناص منه ولابد من توقعه وعلى المرء أن يعمل كل ما يمكنه عمله لتخفيف وقعه، ولست أنكر بالطبع أن المرء يمكن أن يهده الحزن ويحطمه، ولكنى أقول أن على كل منكوب أن يبذل قصارى جهده للسلوى بشرط الا يسلك إلى ذلك سبيلاً ضارة أو خسيسة كالمسكر أو تعاطى المخدرات فهذه مسائل لتدمير التفكير وقتياً فلا تلجأ إلى تدمير التفكير بل اعمل جهدك لتحويله إلى قنوات بعيدة قدر الإمكان عن النازلة التى حلت بك. وهذا أمر عسير على من كان قد حصر نفسه فى الاهتمامات الشخصية، وها هى هذه الاهتمامات قد استغرقتها الأحزان وأقدر الناس أذن على تحمل الحزن حين يأتى فجأة، من أستعد بتحصين نفسه باهتمامات كثيرة غير شخصية فى أوقات سعادته). (٢١)

(٢) الإيمان بأن ما حدث ما كان يمكن تلافيه، فطالما شئ حدث، فقد فات أوان عدم حدوثه، أو التفكير فى تلك المحاولات التى كان من الممكن بذلها للحيلولة بينها وبين الحدوث، الشئ الوحيد الذى يجب أن يصدر منى هو التسليم، وقبول الأمر الواقع، وإذا كان فى الإمكان بذل أى جهد، فهو من أجل تخفيف آثار هذا الحدث أو الحد من امتداد آثاره، أو استفحالها، إلى التعامل بعقلانية مع الواقع، وهذا من شأنه أن يصل بالأمر.

إلى الحد الأدنى من الضرر، وسوف يداخلنى – من جراء ذلك – شعور بالاقتناع والرضا، الاقتناع بما حدث، والرضا عما أبذله من جهد للحد من آثار الحدث (إن المرء ذا الحيوية والاقبال الاستمتاعى خليق أن يتخطى جميع النوائب بابراز اهتمام له بالحياة والعالم تحول سعته دون إنحصاره فى خسارته، فلا يحسبها قاضية عليه، إن الوقوع صريعاً تحت وطأة نازلة أو عدة نوازل ليس امراً يستحق الإعجاب او دليلاً على رقة القلب، بل هو شئ يرثى له لأنه نقص فى الحيوية، أن جميع عواطفنا تحت رحمة الموت الذى قد ينزل بأحبائنا فى أى لحظة، فمن الضرورى إذن ألا تكون حياتنا ضيقة الأفق بحيث يكون معناها وهدفها تحت رحمة الأحداث) (٢٢).

(٣) الإيمان بأن ما نتعرض له – أكبر المصائب والكوارث فى نظرنا – هى الحد الأدنى لما كان قد يحدث، لأن مهما عظمت المصيبة وكبر الخطب، فهناك لطف الله بعباده، وهذه هى الحكمة بأن على الإنسان أن يحمد الله حتى عندما تنزل به مصيبة أو يحيق به بلاء، لأن لطف الله مهون ومخفف لتلك المصائب حتى وصلت إلى أدنى وأقل حد فى حقيقتها وإن كانت أكبر المصائب وافدح الكوارث فى نظرنا.

وحينما أقارن بيّن الحد الأدنى – الذى حدثت عند المصيبة – والحد الأعلى لما كان محتملاً أن تحدث عنده المصيبة يهون الأمر علىّ، ذلك لأن

كل الكوارث والمصائب مهما عظمت وجلت، التى يتعرض لها بنو الإنسان لها حد تقف عنده، ولها خط معين لا يتجاوزه تأثيرها، ولها زمان لا تمتد خارجه، ولها مكان لا تنتقل إلى غيره، وهذا راجع إلى لطف الله **(الله لطيف بعباده)** (الشورى) الآية (١٩)

ففى فقدى لعضو من أعضائى فى أحد الحروب ـ مثلاً ـ هذا فى حد ذاته يسبب الحزن، ولكن قد يخفف وطأة الشعور بالحزن حينما افكر انه كان من الممكن أن أفقد عضوين من أعضاء جسدى أو ثلاثة، وينمحى الشعور بالحزن بالمرة حينما أفكر إنه كان من الممكن أن أهزم أو أن أقتل.

**(( إن (اسبينوزا) الذى كان واحداً من أكثر الناس حكمة والذى عاش دائماً طبقاً لحكمته الخاصة لا يحيد عنها نصح الناس بأن ينظروا إلى أحداث الماضى (على ضوء الأبدية) وأولئك الذين يستطيعون أن يتعلموا العمل بهذه النصيحة سيجدون الحاضر المؤلم محتملاً أكثر بكثير مما يكون بدون ذلك إذ يكون فى وسعهم أن يروا أن الحاضر لحظة عابرة ـ نشاز ينبغى إزالته أو** نفق ينبغى عبوره، إن الطفل الصغير عندما يؤذى نفسه يبكى كما لو كأن الدنيا خلت من كل شئ سوى الحزن لأن عقله قصر نفسه على الحاضر والرجل الذى أخذ الحكمة عن (سبينوزا) يستطيع أن يرى عمر الإنسان كله حتى إذا قضاه فى حزن ـ مجرد لحظة عابرة فى حياة البشرية وحياة الجنس البشرى نفسها من بدايتها الغامضة إلى نهايتها غير المعروفة، ليست سوى لمحة خاطفة فى حياة الكون)). (٢٣).

وحينما تحدث كارثة طبيعية ـ زلزال أو ثورة بركان ـ ويموت الالاف، هذا شئ محزن، ولكن من الممكن أن يكون القتلى بالملايين، وبدلاً من أن يجتاح الزلزال مكانا أو مكانين كان من الممكن ان يجتاح مئات

الأماكن، أن يستمر ساعات، فلسنا الذين أوقفنا الزلزال عند هذا الحد المعين، وتحجيمه بهذا الحجم.

**مصدر الحزن**:

كل من فى العالم دبر مؤامرة، هدفها أنت، الغرض منها هو ملو قلبك بالحزن، العالم كله تجمع خلفك وأخذ يدفعك بكل قوى ليسقطك فى هاوية الغم والحزن...افتح التلفاز أو المذياع أو أى جريدة، ستجد الظلم والقتل والتعذيب والاغتيالات، والجوع، وانتهاك حقوق الإنسان، والغــلاء، ومجلــدات مــن الأزمات والمشاكل والنكبات، والكوارث، هذا فــى مــا يخــص الحاضــر ومشكلاته... تعال إلى هؤلاء العباقرة الذين لم يكتفوا باسدال الستائر السوداء على الحاضر، ولم يكتفوا بإسدال الستائر السوداء على الحاضــر وطمــس معالمه، بل وثبوا إلى المستقبل، وأعدوا له آلاف من الكــوارث والمصــائب والأزمات التى يشيب لها الولدان، أليسوا بعباقرة؟!!

(وما نتصوره عن المستقبل يكون زائفاً فى كل الحالات على وجــه التقريب، فنحن نتصور وقوع نكبات مستقبلة من وجهة نظر رجال يعيشــون فى الحاضر والحياة عسيرة كما هى، فلماذا نضيف على عسرها عاملاً يبعث على الإدراك الحزين) (٢٤).

أيعقل ألا يكون فى جعبتهم كوارث تتناسب والمستقبل؟! أنه نوع من الحماقة والغباء ألا يكونوا على استعداد للمستقبل بعدما انتهوا من الحاضــر بكم عظيم من المصائب، يقولون ويكتبون ويروجون أن فى السنوات القادمة ولن تجد البشرية ماءً، أو أرض زراعية، لن يجد الإنسان القمحة وســيحدث انفجار سكانى عالمى فى أرجاء المعمورة،...الخ، لاحول ولا قوة إلا بــالله،

اللهم لطفاً بعبادك ... هذا أنت، حزين، نبل أخلاقك جعلك مسئولاً عن كل ما يحدث فى العالم، ولكن – وللحق – مسئول فاشل، مسئول لأنك حزنت على كل ما يحدث لبنى آدم، وفاشل لأنك عاجز عن فعل شئ.

ولكن أخبرنى بربك لم حزنت؟؟ فأنت لم تكن طرفاً فيما حدث، ولا شأن لك به، ولن تكون متضرراً مما يحدث، ولا منتفعاً إذا لم يحدث، وقد أخذتك النخوة وقلت: ولكن هناك إنساناً يعانى ويكابد و... الخ ويجب أن نمد له يد المساعدة.

ثق أن تلك الكوارث والمصائب حدثت وستحدث بموافقتك أو رغماً عنك، فبك ، أو بدونك، واستعرض أى مشكلة فى العالم أو مأساة – وما أكثر مآسى العالم – حدثت مع وجود المعارضين لها وستستمر رغم أنف الكثيرين وليت الأمر يقف عند حد الحزن على حدوث كارثة ما، فإن لم تحدث كارثة تجد بعض الناس فى اسر وفى شباك الحزن يتخيلون ويتوهمون حدوث كارثة ويأخذون فى إحصاء ما ينتج عنها من أضرار وأخطار (وكثيراً من الناس يفسدون حياتهم بتوهم وقوع كارثة بين لحظة وأخرى، والناس لديهم ما يكفى من البلاء إلى أن يحل يومه) (٢٥).

اسمع اتهاماتك لى بالسلبية والأنانية، لأنك توهمت أنى أطلب منك أن يعيش كل منا فى واد منعزل عن أودية الآخرين، حاشا لله أن أطلب ذلك منك، ومنك بصفة خاصة، ولكن كما يقولون: (لا فائدة من البكاء على اللبن المسكوب) فاحسب كمية اللبن المسكوب، واحسب الخسارة، وفكر فى الفائدة – بل الفوائد – التى كنت ستجنيها لو لم يسكب اللبن وأعرف السبب – بل الأسباب – التى أدت – إلى انسكاب اللبن –... أفعل كل هذا، وبكل اخلاص وتفان، ولكن لا تنس أن كل هذا لا فائدة منه، فقد انسكب اللبن.

وحزنك هنا موقف لا عقلانى بالمرة، فانت تدفع ضريبة عن غير ذى فائدة، وإلا فأخبرنى ما الفائدة التى ستعود عليك من الحزن؟ مع الحزن لا نحسب فوائد، وإنما حسابنا عسير مع الخسائر فالحزن معسكر المهزومين الخاسرين الضائعين الخاضعين، المستذلين، الخانعين، المعذبين، الحزن قبر يحمله صاحبه فى قلبه فى عروقه فى دمائه، يدفن فيه كل لحظة من لحظات عمره المبدد، الحزن كابوس أسود لا يريد صاحبه أن يستيقظ منه.

البعض يقول إن بالحزن نشارك الآخرين، أنت لا تقدم على فعل شئ إلا إذا كان هذا الفعل سيغير أمراً ما، فحزنك هذا لن يغير من الأمر شيئاً، وإذا كنت تملك إرادة التغيير، أو يمكن أن يتغير الأمر، فأخر الأسباب التى تستطيع بها أن تغير أو تؤدى إلى التغيير هو الحزن.

وطالما أن الحزن لن يغير من الأمر شيئاً، ووجوده كعدم وجوده فى معالجة الأمور، بل وجوده سيجعل من الأمر دراما لا أخلاقية، ستذهب أنت ضحيتها، وطالما لا مبرر لوجود الحزن.... إذن ليسقط الحزن.

# الباب الثالث

# عش حياتك سعيداً

- السعادة نابعة من تحقيق الذات.
- صنع الخير مصدر من مصادر السعادة.
- اقتحم فلا فائدة من التردد.
- اختر السعادة.
- لا فائدة من الخوف
- الشجعان وحدهم هم السعداء فى هذا العالم.
- مكاسب الشجاعة.
- دور الشجاعة فى حياتك.
- القدرة على تحمل معاناة الحياة مفتاح السعادة.
- كيف تصبح شجاعاً.
- النفس الخائفة لا مكان لها تحت الشمس.
- الشجاعة تظهر إنسانيتك.

## الباب الثالث

## عش حياتك سعيداً

لا تحزن، لا تغتم، لا تتكدر، لا تحمل هماً، لا تفكر فى مشكلات، لا تضعف، لا تتخاذل، لا تتكاسل، تقدم، استمتع، واجه، اقتحم، ناضل، كافح، حقق ما تريده، اثبت على مبدأك، حافظ على قيمك، قف أمام تيار الباطل، أدمغ الخطأ، اكشف الزيف والنفاق، أنشر الخير والعدل فى كل طريق تسير فيه، بدد ما تجده من ظلام فى زوايا حياتك وحياة الآخرين، طارد خفافيش الوهم وأشباح الخوف، حطم جدران الملل والسأم فى حياتك، لا تحرص إلا على رضا الله ورضا ضميرك فحياتك قصيرة للغاية والفرصة فى يدك لتفعل، والعمر محسوب عليك، وقصر الحياة لا يحتمل التردد، لا تحتمل الحزن والخوف، وما تستطيع أن تقدم عليه اليوم قد تعجز عنه غداً، فأفعل كل ما تريد فعله حتى ولو عارض رغبة العالم، وثق إنك لن تندم طالما ما فعلته ابتغاء رضا ضميرك وتحقيق ذاتك. حيوات كثيرة ضاعت هباءً وتبددت سعاتها فى التردد والخوف والحزن والفزع عاش أصحابها وكأنهم موتى، خرجوا من تلك الحياة كما دخلوا فى صمت ونسيان.

اجعل لوجودك معنى عندك وعند الآخرين، أثر فيما حولك ضع بصمتك، فالكون حولك خام ينتظر من يشكله، الكون صفحة بيضاء تنتظر من يكتب سطورها، الكون قمم خالية تنتظر من يتربع عليها، كن شيئا فى هذا الكون، كن معنى سامياً مشرقاً طاهرا نقياً، كن صوتاً مرتفعاً قوياً صادقاً صريحاً.

نعم، إن كل ما طلبته منك فى حاجة إلى الشجاعة، والكثيرون منا يعانون من نقص فى هذا العنصر، والكثيرون يتوهمون أن الشجاعة صفة فطرية، أى أن الشجاع ولد شجاعاً ، والجبان ولد جبانا، ولا حيلة لنا فى شجاعتنا ولا جبننا.!!

أقول لك: هذا وهم، فنحن نزرع فى نفوسنا ما نريده، نفوسنا أرض خصبة تثمر ما نضعه فى جوفها من بذور.

فإن كنا لا نقدر على فعل ما نريده، وإن كنا نشعر بأن ضغط الواقع يكبت الكثير مما نريد فعله وما نريد قوله، وإنه يسد مسام كياننا فيخنقنا، وإنه يحيطنا بقيود وأغلال تشل وتكبل إرادتنا ولا نقدر على تحطيمها، فهذا ما صنعناه بأنفسنا، وهذا ما شكلنا عليه ذواتنا، لذا فيجب أن نبادر بغرس بذور الشجاعة فى نفوسنا، لكى نأخذ مكاناً فى هذا العالم فوق أرضه وتحت سمائه.

فكل المواقف التى تعترضنا تفتح لنا مجال الاختيار، وتعطينا الفرصة لنقرر الناحية التى نقف فيها، والمكان الذى نلتزم به، أهو مكان الشجعان والمواجهين أم مكان الجبناء والهاربين.

ورب قائل يقول إن الإنسان حينما يفكر فى نتيجة موقف الشجاعة ونتيجة موقف الجبن، يؤثر الموقف الثانى، لأن ما يترتب على الشجاعة ونتائجها قدلا يستطيع أن يتحملها، أو أن ظروفه المتعددة تمثل ضغطاً عليه لا يستطيع أن يقاومه، لذا فهو يفضل الهروب، ففيه السلامة عن الردى، وجميعنا يتعلل بذلك.

ولكن لو فكرنا قليلاً، أن ما نتجنب حدوثه، وما نخشى عواقبه ونهاب نتائجه إذا ما وقفنا موقف الشجعان، كل تلك العواقب والنتائج ما كان يمنـــع حدوثها أو يؤخر حدوثها جبننا المتمثل فـــى الموقـــف المســـالم المتخـــاذل، فالأحداث والوقائع فى حياتنا حادثة وواقعة لا مناص، بغـــض النظـــر عـــن موقفنا، فإذا كانت هناك خسارة ستحيق بى أو نكبة ستلحق بى أو ضـــرر أو أى أمر من تلك الأمور المؤسفة كل تلك الأمور سوف تحدث، ولن يغيرهـــا ولن يَمنع حدوثها موقفى المتخاذل أو المسالم أو المهادن، بل قد يزيـــد مـــن استفحالها.

وهناك فرق شاسع بين أن تسفر كل تلك الأمور عن موقفى المتمثل فى شجاعة المواجهة والجرأة والصمود، وبين أن تسفر عن موقف المتخاذل المستسلم، مع أن النتيجة واحدة فى كلا الموقفين.

استغفر الله ليست واحدة بالمرة، فهناك مكسب كل المكسب، وخسارة كل الخسارة.

المكسب كل المكسب فى موقف الشجاعة، فأول شئ خرجت به هـــو ذاتـــى المتماسكة الصامدة، إحساس عظيم ذلك الذى يشعر به الإنســـان أنـــه جمـــع شتات نفسه وذاته، وسد كل الثغور فى جدران كيانه والتى قد يتسرب منهـــا الضعف والخوف، وأن قامته قد طالت وارتفعت فوق كل أحزان ومنغصات الحياة، وأن قدرته قد زادت أضعافاً مضاعفة على مواجهة أعتى الأزمـــات والنكبات والضربات، وأن قد قويت مناعته، فلا شئ ـــ وإن جلَّ ـــ بقادر أن يغزوه ليقوض أمنه أو يحطم راحته وسلامته.

البعض يعتبر أن الشجاعة وقف وحكر على أقلية من النــاس، لهــم مواهب خاصة بهم، وأن الشجاعة حلية يتحلى بها الإنســان ليــزداد بريــق شخصيته ولألاء صورته، لذلك تجــدهم ــ الــبعض ــ لا يعبــأون كثيــراً بمواقفهم فيالحياة، ولا يتحرون مكان الشجاعة، أو يبحثون عنه ليقفوا فيــه، وهذا وهم خاطئ.

فنحن ــ بلا استثناء ــ في مسيس الحاجة إلى أن نكون شــجعاناً لا للأسباب التي ذكرتها، فكلها نوع من الترف، ولكن الشجاعة أكثر وظيفية في حياتنا من أن تكون حلية أو ترفاً.

فلن تستطيع العيش كإنسان، ولن يتسنى لك خوض غمــار الحيــاة والصمود أمام صراعاتها المختلفة والمتعددة ما لم تكن شجاعاً، فالشجاعة هي التي تحدد قدرتك على التحمل ــ وليست القدرة على التحمــل هــي دليــل الشجاعة، فأنا لا احتمل كل ما تحفل به الحياة مــن ضــغوط وصــراعات لأكون شجاعاً، ولكني أكون شجاعاً لأتحمل، فارق كبير بين الموقفين، هــو نفس الفارق بين أن تكون شجاعاً بينك وبين نفسك وضميرك بغض النظــر عن أراء الناس، وبين أن تكون شجاعاً بينك وبين الناس بغض النظر عمــا يدور بينك وبين نفسك من هواجس، ولو كانت تلك الهواجس تؤكد أنك أكثر أهل الأرض جبناً وخوراً وجزعاً.

لذلك تجدنا كلنا في حاجة إلى الشجاعة، ملمحاً أساسياً مــن ملامــح شخصياتنا، خلقاً رئيسياً من أخلاقنا، صفة ثابتة من صــفاتنا، وتســتطيع أن تقرر أخطر وأصعب القرارات في حياتك بكل شجاعة، وأن تأخذ مكانك بكل بطولة وشرف، وبدون تردد.

ولكنك قد تقول أن تلك القرارات الخطيرة، والمواقف الجريئة قد يكون لها من النتائج والعواقب ما يماثل خطورتها، فنحن لا نتقاعس عن اتخاذ أخطر القرارات إلا خوفاً من نتائجها وعواقبها فهذا الشئ الوحيد الذى يجعلنا نتردد، بل يجعلنا نجمد جموداً ولا نبرح مكاننا.

الأمر على خلاف ما تظن، فخطورة النتائج نسبية إلى حد ما ونحن الذين نمنحها الكبر أو الصغر، فرب حادث فى غاية الخطورة لا نعبأ ولا نكترث به، فتزايله كل خطورة وكل أهمية، ورب حادث تافه لا قيمة له، نحيطه بالاهتمام والأهمية فيصبح ذا خطر. إذن الذى يعطى للأحداث والمواقف حجمها هو مدى تقبل أثرها على نفوسنا وإحساسنا بها. واستعداد النفس لاستقبال أثار الأحداث أما بالتهويل والمبالغة والتضخيم أو بالتهوين والتحجيم أما كيف أقابل أسوأ الحوادث والكوارث بقلب ثابت لا يوجل؟

(تقبل كل يوم حقيقة واحدة مؤلمة على الأقل، ورض نفسك على الإقرار بها وستجد فى ذلك نفعاً كبيراً لشجاعتك، بحيث تتعود الشجاعة، علم نفسك الشعور بأن الحياة ستظل جديرة أن تعاش حتى ولو لم تكن أنت ــ وأنت طبعاً لست ــ أرقى من جميع أصدقائك فى الفضيلة والذكاء... إن التدريبات من هذا النوع إذا امتدت بضع سنين ستمكنك فى النهاية من مواجهة الواقع بدون وجل وهكذا تحرر نفسك من سلطان الخوف فى ميدان مترام جداً) (٢٦).

لذا فالشخص الشجاع لن يكون لأسوأ العواقب وأخطر النتائج تأثير على نفسه، ذلك لأن نتائج موقفه أو قراره، سيكون له ما يبرره، فنحن على استعداد لتحمل الكثير والكثير طالما ما يحدث هو ما جلبناه على أنفسنا، ومن

جراء ما فعلنا بل كلما تفاقمت الأزمة، واشتدت عواقب قراراتنا كلما شعرنا بالرضا عن أنفسنا، لأن هذا خالق نوعاً من البطولة – فى نظرنا على الأقل – فكل شئ له ثمن وضريبة، وثمن الشجاعة وضريبتها هو ما يحدث لى هذا بالضبط مثلما يعاقب الإنسان على جرم ارتكبه فهذا العقاب الذى أنـــزل بـــه يتحمله صابراً متجلداً راضياً غير قانط ولا متبرم به، ولكن الأمر غير الأمر لو أنزل عقاب بإنسان على غير ذى جرم جنته يداه فلا هو بالقـــادر علـــى تحمل العقاب، ذلك لأنه نوع من الظلم، وليست لدينا القدرة على تحمل الظلم جسمانياً ولا عقلياً ولا نفسياً.

إذن الشجاعة كفيلة أن تبدد اى أثر للحزن فـــى نفوســـنا، هـــذا إن تعرضنا لما يوجب الحزن، أيضاً لأننا جعلنا كل ما يحدث لنـــا مـــن صـــنع أيدينا، وصدى لإرادتنا، فأزمَّة الأمور بأيدينا، مقدراتنا نملكها، نشكل حياتنـــا كما نريد، نخط طريقنا كما نشاء، فالأمر أمر تحدى بينك وبين العالم، يريـــد أن يصنعك ويشكلك الشكل الذى يرضاه، فلا تعطيه تلك الفرصـــة، واصـــنع وشكل وكون نفسك، قد تغضب العالم برفضـــك الانصـــياع وفـــق ارادتـــه والانضواء تحت سيطرته، ولكن بم يستفيد العبد من رضا سيده عليـــه؟، إن رضاه عليه لن يخرجه من دائرة العبودية، بل قد يؤكدها ويزيدها إحكامـــاً، بينما الحر لن يضيره غضب العالم أجمع فهذا من شانه أن يؤصـــل حريتـــه ويؤكدها ويرفع من شأن ذات الحر.

أما لماذا ربطت بين الشجاعة والحزن، مع أن النظرة الأولى العجلى توهم صاحبها أن ليس ثمة علاقة بينهما، بينما النظـــرة المتأنيـــة تثبـــت أن العلاقة آصل وأكد بينهما، فإذا عرفنا أن هناك علاقة وثيقـــة بـــين الخـــوف والحزن، فالخوف تألم من مكروه يتوقع، والحزن تألم من مكروه وقع، لـــذا فالعلاقة ألزم وألصق بين الخوف والشجاعة وأوضح من أن تغفل.

وكيف أكره هذا الشعور ــ التألم من الخوف ــ الذى لم أشعر بــه، وطالما لم يحدث فليس بمكروه، فالشئ يحدث أولاً ثم يكون ــ بعد ذلــك ــ محبوباً او مكروهاً أما شئ لم يحدث أصلاً ، فمن غير المنطقــى أن أعلــق عليه حباً أو كرهاً.

وتوقع شئ مكروه لا يكون إلا مع النفس التى نسج الخوف خيــوط كيانها، فكل ما يحدث فى محيطها مكروه، فالخوف ليس بشئ طارئ تأتى به الأحداث، أو قد لا تأتى به لكنه يعيش معها، وتعيش معه، لذا فهو نفس خائفة مرتعشة قلقة متوجسة مضطربة، على يقين لا يداخله شك من الخوف.

وطالما كانت النفس كاره لشئ لم يحدث بعد، فمن بــاب أولــى أن يكون الذعر والوجل من حدوثه، والشئ الغير منطقى يترتب عليه شئ غير منطقى، كذلك ما يترتب على الخوف ــ الحزن ــ غير منطقى.

حصار من الخوف والحزن داخل النفس والنفس محصورة فيه أمــا الخوف مم؟ وعلام؟

كل ما حول النفس تخاف منه، وكل من حول النفس تخــاف عليــه، فالإنسان يخاف من الموت، يخاف من الغد، يخاف من العجز، يخــاف مــن المرض يخاف من الهزيمة يخاف من كل شئ.

كل شئ أصبح يبعث خوفاً فى النفس، فالخوف ديدن ودأب الــنفس، والخوف يفرخ الحزن.

فإذا استطعنا أن نهزم الخوف فى نفوسنا انتصرنا على الحزن (ومن يواجهون الحياة بشعور الأمان أسعد كثيراً بمن يواجهونها بشعور عدم الأمان مالم يوردهم إحساسهم بالأمان موارد التهلكة، وفى كثير جداً من الحالات ــ ولكن ليس فى جميعها ــ يساعد الشعور بالأمان الشخصى على الإفلات من المخاطر التى يمكن أن يتردى فيها سواه، فإن كنت سائراً على لوح ضيق فوق هاوية أو خندق فالأغلب أن تقع أن شعرت بالخوف. وقلما تقع أن لم تشعر بالخوف وينطبق هذا أيضاً على مسالك الحياة عموماً، وقد يتعرض غير الخواف ــ بطبيعة الحال ــ لكارثة ولكن الأرجح أن يمر بسلام من كثير من المواقف الصعبة التى لا يفلت منها الخواف أو الهياب) (٢٧).

فلتكن شجاعاً، شجاعة تجلو إنسانيتك وإرادتك وكرامتك، وعزتك، إن أكبر قيمة فى هذا الكون هى قيمة الإنسان، فيجب أن نتمسك بكل ما من شأنه أن يرتفع بتلك القيمة، ولا أظن أن هناك من يفعل هذا سوى الشجاعة الإنسانية.

# الباب الرابع

# تقمص السعادة

- كيف تتقمص السعادة؟
- نحن والسعادة.
- سعادة مجاناً!!
- مفاهيم خاطئة عن السعادة.
- ذاتك منبع للسعادة.
- الرضا من أسباب السعادة.
- كيف يكون الرضا صفة ثابتة فى طبعك؟
- طهر نفسك من الأمراض.
- هل بأيدينا أن نكون سعداء؟
- سبل السعادة.
- حب الذات من موانع السعادة.
- السعادة تحت أقدامنا!!



# الباب الرابع

## تقمص السعادة

نسمع كثيراً فى الوسط الفنى عن كلمة (التقمص) أن فلاناً الممثل قد تقمص الدور، لذا نجح فى تأديته نجاحاً باهراً، لم يترك خلجة من خلجات الشخصية الظاهرة أو الخفية إلا أداها أداءً بارعاً، وحينما ينتهى الممثل من تأدية الدور، يصادف عقبة تقلقه أشد القلق، وهى أنه لا يستطيع أن يتخلص من أسر الدور، فالدور ـ الطارئ لفترة زمنية ـ طغى على شخصيته الأساسية التى أصبحت باهتة لا أثر لها، وأصبح الدور هو الملمح الأساسى لشخصيته.

بل قد يصل الأمر بالممثل أن ينسى شخصيته الحقيقية، ويعيش الدور متخذاً من ملامحه وسماته شخصية حقيقية له. وقد يكون الدور الذى تقمصه مناقضاً تماماً لشخصيته الحقيقية، فقد يكون فى الحقيقة جباناً رعديداً ويقوم بتأدية دور الشجاع الصنديد، وقد يكون فقيراً ذا متربة ويقوم بدور من يعيش فى بلهنية العيش، وقد يكون فاسقاً داعراً ويقوم بدور التقى الورع.!!

أما لم نجح هذا الممثل فى تقمص الدور إلى هذا الحد؟ لدرجة أنه قد ينسى شخصيته الحقيقية، ولا يتذكر إلا هذا الدور؟ الذى ساعده فى هذا النجاح عنصران"

١- الجهد.

٢- الزمن.

**أولاً: الجهد**: أى الجهد الذى يبذله الممثل لتقمص الدور وهذا الجهد يمر بمرحلتين:

**الأولى: المعرفة:**

أن الممثل مطالب أن يعرف مواصفات الدور الذى سيؤديه وملامح الشخصية الخارجية والداخلية، بل يتمادى ــ الممثل ــ فى هذا الأمر ليعرف كل سكناتها وحركاتها وإيماءاتها، لا يترك أى معلومة تتعلق بالشخصية إلا وأحاط بها علماً، وعلى قدر ما علمه يزيد هو من عندياته ملامح وسمات شريطة أن تتفق مع ما علمه حتى يكتمل الشكل العام للدور والشخصية.

**الثانية: التدريب:**

وهى مرحلة التطبيق، أى أن يحول المعرفة النظرية وكل ما عرفه عن الدور إلى سلوك، ويعطى للدور حياة وحركة ويكسوه لحماً ويجسده، يقف أمام مرآة ويتحدث ــ كما يتطلب الدور ــ ويتحرك، يقف يجلس، يشعل سيجارته، يشرب قهوته يغضب يثور، يسترخى... الخ.

يفعل هذا مئات المرات، وخلال هذا يعدل من أداءه أو يحذف بعض الحركات، أو يضيفها أو يكثف منها أو يخفف. بعد التدريب المتواصل المستمر سيصل الممثل إلى الدرجة التى يستطيع فيها أن يقنع نفسه، ويقنع الآخرين.

**ثانياً: الزمن:**

كل شئ فى الحياة فى حاجة إلى هذا العنصر كى ينضج ويؤتى ثماره، فلكى يكلل جهد هذا الإنسان بالنجاح ويصل بالتدريب إلى هدفه، فى حاجة إلى فترة زمنية، فعلية ألا يتعجل،ــ بل عليه بالتأنى والصبر والمحاولة إثر المحاولة، وإعطاء كل عنصر من العناصر ما يحتاجه من الزمن الكافى. بهذه الأمور يصل الممثل إلى تقمص الدور الذى يريد.

**نحن والسعادة:**

نريد أن نكون سعداء، وشاءت الأقدار والظروف أن تعارض رغبتنا النبيلة تلك، وتصادم هذا الهدف المشروع، مئات العقبات والأسباب التى تحيل بيننا والسعادة، بل وتحرمنا حرماناً مؤبداً منها.

فما موقفنا نحن من تلك المقادير والظروف؟

أنكون عوناً لها على أنفسنا؟

أنؤمن على حكم الظروف؟

أنبصم ونختم على هذا الحكم؟

لا ... لا

فالنتقمص السعادة، ونقوم بدور السعداء فى تلك الحياة، فالحياة أدوار هنـــاك من يقوم بدور السعيد، وهناك من يقوم بدور الشقى، وهناك من يقوم بـــدور الناجح، وهناك من يقوم بدور الفاشل، أن (السيناريو) مكتوب وملقى علـــى منضدة الحياة، فلم لا نلتقط دور الإنسان السعيد الناجح حتى لـــو لـــم يكـــن دورنا، وننسى لعلنا نتقمص تقمصاً حقيقياً، ونصبح سعداء ناجحين.

ألمح نظرة سخرية منك، وأسمع نبرة استهزاء، فقد تقول: كيف إلـــى السعادة من سبيل؟، وبيننا وبين المال (مطارق الحداد) كما يقولـــون وربمـــا تقول: كيف نصل إلى السعادة، ونحن لا منصب لنا ولا جاه ولا وزن لنا فى هذه الحياة الدنيا؟؟!!

أقول لك: كل ما تظنه سبباً للسعادة، ليس سبباً بقدر ما هو عنصـــر مساعد ليس إلا. فليس المال الوفير سبباً للسعادة، والدليل على ذلك أنك قـــد تجد المال الموفور عند الكثيرين ولكنهم مصابون بما يسمى (أنيميا السعادة)، وتجد البعض عنده تخمة سعادة مع أنه قل من المال.

فمن يظن أن المال هو النبع الذى تتفجر من جوانبه سلسبيل السعادة ليس على صواب، أما من يعتقد أن المال مجرد عامل مساعد فقد أقترب من جادة الصواب، ومعنى عامل مساعد أن وجوده أو عدم وجوده لا يؤثر فـــى إحداث النتيجة، وكل قيمته أنه قد يعجل بالنتيجة، أو قد يساعد فـــى إحـــداثها بصورة أفضل، ولكن كل هذا قد يحدث بدون هذا العامل المساعد أما مســـألة المنصب والجاه والسلطان والأضواء والشهرة، ومن يربط السعادة بهم وجوداً وعدماً فهو أيضاً على خطأ، فما قلناه مع المال هناك نقوله هنا، فهى أيضـــاً عوامل مساعدة قد تتوافر لديك، ولكن لا تصل إلى ما ترجوه من ورائها، وقد لا تتوافر وتصل إلى ما ترجو بدونها. وها هو دليلنا: أسأل عدداً من هـــؤلاء الذين تسنموا ذروة المجد والشهرة وتربعوا عليها طويلاً، اسأله ماذا تتمنـــى سيقول لك ان اروح وأغدو بين الناس بدون أن يشيروا إلى أو يشعروا بى أو يقدموا لى (الأتوجراف) للتوقيع... الخ.

أصبحت الشهرة والأضواء قفصاً ذهبياً أو سجناً واسعاً، كل حركـــة وكل سكنة محسوبة مسجلة، الانطلاق لا يستطيعه، وكفى بهذا الأمر دليلاً أنه عاجز على أن يفعل عملاً أبسط واقل الناس يستطيع أن يفعله، ثم أن ضريبة هذا المنصب والأضواء والشهرة كفيلة ألا تجعله يشعر بالأمان والاســـتقرار ناهيك عن السعادة والسرور، فهو يريد أن يحافظ على المكانة التى وصـــل إليها، بل يريد المزيد والمزيد، إلى جانب أنه محاط بالحاقـــدين والحاســـدين ويدبرون تدميره. إذن لن يعوقنا شئ عن تقمص السعادة، لا من مال، ولا من شهرة وسلطان.

أما كيف نتقمص دور السعادة؟

وكيف ننجح فى القيام بهذا الدور الهام والخطير؟

ما قام به الممثل سالف الذكر، ستقوم أنت به أنك ستتهيأ لبذل جهد للحصول على السعادة، وكما قلنا أن بذل الجهد يمر بمرحلتين:

الأولى: المعرفة.

ينبغى أن نعرف أولاً ما السعادة؟

دعنا لا ندخل فى التعريفات العقلية والتفريعات المنطقية، لأننى أعتقد أن السعادة من أبسط الأشياء، فينبغى أن يكون تعريفها فى غاية البساطة. فالسعادة حالة يمر بها الإنسان يكون صدره منشرحاً بالرضا عن نفسه وعن كل من حوله، فالسعادة حالة رضوان.

أما الرضا عن ماذا، وماذا ولماذا؟

فهنا الخطأ... الخطأ أن تعلق رضاك على شئ، وتنيطه به، فلا ينبغى أن يكون الرضا عرضاً طارئاً له مسبباته، وإنما يجب أن يكون صفة ثابتة فى طبعك، مصدره أنت، نابع من داخلك. وفارق كبير وخطير فى نفس الوقت، أن يكون مصدر الرضا خارج ذاتك، وأن يكون مصدره ذاتك.

هو الفارق بين السخط والرضا.

فإذا علقت رضاك على شئ خارج ذاتك، فلن يجد الرضا سبيلاً إلى قلبك، لأنك تتمنى تحقيق الحد الأعلى من الرضا، ولن ييسر لك العالم حولك إلا الحد الأدنى، وبذلك يتحقق السخط. وخير مثال لذلك إذا صادفت أى شخص فى الطريق، أسأله، أأنت راض عن نفسك أو عمن حولك؟

على الفور سيفتح نيرانه الثقيلة ومدافعه ذات العيارات المختلفة من الغضب واليأس والغم والهم، وأن الدنيا غدارة، والناس ضمائرهم أصبحت خربة. وإذا سألته وموقفك أنت من كل هذا؟ مط شفتيه وفرد ذراعيه وقال لك: ألستُ من الناس؟!

أمعقول هذا؟ أن نعيش ويعيش السخط يعشعش فى صدورنا وتنبت أرضـه القاحلة نباتات الحسرة والألم بأشواكها الدامية التى تنخسنا ليل نهار وصباح مساء. نعم ليس هذا بمعقول إذن هناك خطأ، والخطأ ـ كما قلـت ـ أننـا نطلب الحد الأعلى بينما لا يتوافر شئ بالمرة مما نطلبه، وإن توافر فهو فى صورة الحد الأدنى.

إذن ليكن الرضا من الصفات الثابتة فى طبعك، وهذا من شـأنه أن يقوم بدور عازل بين كل ما يحدث فى حياتك من كوادر ومنغصات وهمـوم ومصائب وبين حالتك النفسية، لذلك ستكون راضياً عن الضراء كمـا أنـت راضياً عن السراء، بل ليس هناك أى علاقة من أى نوع بين ما يحدث حولك ونفسك المطمئنة بالرضا.

أما كيف يكون الرضا صفة ثابتة فى طبعك؟

هذا ينقلنا إلى المرحلة الثانية: التدريب والتعود والـتعلم. وهـو أن أتعود أن أرضى، وأن أكون راضياً عن كل ما يتفق معى ويوافقنى، راضياً عن كل من يختلف معى ويعارضنى. قد تصادف عقبات كثيرة فـى بدايـة الأمر، ذلك لأنك لم تتعود على الرضا من قبل، ولكن بالمحاولة إثر المحاولة والتدريب ستصل إلى ما تريد، فإن كنت ساخطاً على سبعين أمراً فى حياتك مثلاً، بعد يوم أو يومين من المحاولة سينتقص السبعون أمراً واحداً، وبعـد يومين أو ثلاثة ستنتقص الأمور المسخوط عليها وهكذا... المهم أن درجـة سخطك ستنقص، وستشعر بشعور مريح لم تألفه من قبل، يتسرب إلى نفسك ويسير على مهل وحذر واستحياء، شعور اسمه (الرضا) يبدأ بومضة ضعيفة متخاذلة ثم تقوى شيئاً فشيئاً وتضئ نفسك.

هنا لابد أن نتعلم أن تكبح مشاعرك وأحاسيسك، ولا أقصد أن تكظم غيظك وغضبك وسخطك، فيملأ منك القلب والضلوع، فيتلفها ويسممها، وإنما أقصد أن تبدد هذا الغيظ والغضب، بحيث يتلاشى ولا يصبح له أى وجـود، والآية الكريمة توضح هذا الأمرّ وضوحاً جلياً فيقول الحق تبارك وتعالى فى صفات المحسنين **(والكاظمين الغيظ والعافين عـن النـاس)** (آل عمـران) الآية (١٣٤)، فليس المقصود أن تدخر غيظك ولا تخرجه، بحيث يبقى القلب يتلظى فى أتونه، والنفس تكابد سعيره، فهذا مـن شـأنه أن يقضـى علـى الإنسان، وإنما القصد أن أطفئ نار الغيظ، وأجتث شـجرته مـن صـدرى، وعلامة النجاح فى تلك المحاولة (العفو عن الناس) فلن يتأتى العفـو إلا إذا كان القلب خالياً من الغيظ.

إذن ليس المطلوب ألا أظهر الغضب، بل المطلوب ألا يكون هنـاك غضب بالمرة، وهذا الأمر يستدعى أن أقوم بتنظيف النفس كل آن وكل حين، من تلك الشوائب التى تعلق بها أثناء مشوارنا اليومى، وان أخلصها من تلك النباتات الشيطانية التى تستنزف طاقتها، وتحجب الشـمس أن تصـل إلـى جوفها، وأن أكون مداوماً على التنظيف والتطهير، فالنفس كـالثوب تثقلـه القاذورات والأتربة، وأن تُرك الثوب بلا تنظيف سيطمس لونه ويتلف، ومن عجيب الأمر أننا نسارع بتنظيف الثياب، واجتهدنا فى ابتكار أنواع المنظفات والمطهرات ولا نهتم بتنظيف وتطهير نفوسنا.

## طهِّر نفسك

الحسد والغيرة والغضب والسخط والتكبر والعجب والغرور والانتقام والخيلاء والكره واليأس والقنوط والاكتئاب، كلها فى حاجة أن أنظف النفس منها، ليس هذا فحسب، ولكن أن أداوم على هذا التنظيف، فى حاجة أن نغسل نفوسنا بماء بارد كما نغسل أجسادنا، فى حاجة أن ننزع من نفوسنا ما لـيس

بمرغوب فيه كما نفعل ذلك فى أجسادنا، فى حاجة أن ندهن نفوسنا بمـــراهم الرضا والقناعة والطهر والسماحة والعفو كما ندهن أجسادنا بالمراهم كى لا تتجعد. أو كى لا تعلوها طبقات من القشف تؤلم العين كمـــا تـــؤلم الجســـد. الإنسان فى مسيس الحاجة أن يجلس بينه وبين نفسه ليحييهـــا، ليبصـــرها، ليجددها، ليشفيها، ليهديها، لينيرها، نعم فـــالنفس تمـــوت وتعمـــى وتتجمـــد وتمرض وتضل وتظلم.

فكما نحب أن نسكن فى بيت تدخله الشمس والهواء، ونحرص علـــى أن نفتح النوافذ لذلك، ينبغى أن نفعل ذلك بنفوسنا، أن نفتح نوافذها ونســـمح بدخول الشمس لتنيرها وتبعث الدفء، وأن نسمح بمرور الهواء فى حجراتها ليعطر جوها.

نأتى إلى العنصر الثانى من عنصرى تقمص السعادة إلا وهو الزمن:

كل ما قلته لك سالفاً محاولات قد تفشل الأولى منها وقد تنجح، ولكن إذا فشلت الأولى والثانية، فلا ريب أن النجاح يقترب من المحاولات التاليـــة وبالصبر وبالأمل وبالمحاولة تلو المحاولة، لاشك إننا سننجح فى أن نتقمص السعادة، ونؤدى دور السعداء أداءً بارعاً.

ولكن هناك سؤال قد يلح عليك ألا وهو:

هل بأيدينا ان نكون سعداء؟!

نعم بأيدينا أن نكون سعداء، ذلك لأن تكاليف السعادة مـــن البســـاطة بحيث تكون فى متناول الأيدى، والدليل على ذلك ان أبسط الناس وأكثـــرهم تواضعاً وأقلهم نصيباً من الشهرة والصيت نجده أســـعد الســـعداء، وأغنـــى الناس، وأبعدهم صيتاً وشهرة قد تجده أشقى خلق الله.

بأيدينا أن نكون سعداء لو أردنا، لو أردنا.. عجباً!! أيوجد أحد منا لا يريد أن يكون سعيداً؟!!
نعم، الكثيرون منا لا يريدون أن يكونوا سعداء.

فهذا الشخص الذى يضع أمالاً تفوق إمكانياته وطاقاته بدرجات لا يريد أن يكون سعيداً، فهو فى صراع حاد ومستمر بين إمكانياته شديدة التواضع وبين طموحاته المبالغ فيها، فهو على اتصال بالمحاولات الفاشلة، وما يترتب عليها من يأس وإحباط وحسرة وألم ومرارة، فلا هو يستطيع أن يرتفع بإمكانياته وطاقاته المحدودة، ولا هو على استعداد أن يتواضع فى طموحاته وأهدافه. وقد تكون إمكانياته وطاقاته لا بأس بها، ويستطيع أن يحقق بها الكثير لو تنازل عن بعض تلك الطموحات.

وهذا الشخص الذى يرفض واقعه وعالمه رفضاً قاطعاً غير راض عنه، ولا قانعاً به، بحجة أن هذا الواقع متخلف أو جامد أو ظالم على آخر تلك الصفات التى تبرر رفضه للواقع، فأصبح الواقع مصدر عذاب، وأصبح وجوده فيه مصدر معاناة ومكابدة، فهو أعجز من أن يغيره، وأضعف من أن يتقبله.

ويصبح الإنسان أمام خيارين أحلاهما مر، إما أن يترك واقعه ويرحل إلى واقع آخر، وبذلك يفقد الكثير إزاء القليل الذى كسبه، وإما أن يموت كمداً وحزناً ويأساً فى نهاية الحرب الصامتة بينه وبين واقعه هذا الشخص يشعر أنه أشقى وأتعس من فى الأرض، فهو لا يستطيع أن يتوافق مع واقعه ولا يستطيع أن يغير منه.

ولكن بالرغم من هذا، أقول: إن بإمكانه أن يكون سعيداً، لــو تقبــل واقعه بكل ما فيه من علات وأمراض، ونقائص، وليس معنى أنى أتقبل واقعاً بهذا النمط أنى أوافق وأقر على ما فيه من اعوجاج، لا، ولكن قبــولى لــه يتضمن رغبتى الصادقة الخالصة لتغييره، ولــن أســتطيع أن أتقبلــه إلا إذا أقنعت نفسى أن هذا الواقع وهذا المجتمع إنسانى أى مــتخم بكــل نقــائص وعيوب وانحراف واعوجاج الإنسان ليس مجتمع ملائكة، وليس مدينة فاضلة كما يحلم بها الشعراء والحكماء والفلاسفة.

((والاذعان والتسليم له دوره أيضاً فى غزو السعادة وهو دور لا يقل أهمية عن الدور الذى يؤديه بذل الجهد، فمع أن الإنســان الحكــيم لا يقعــد مستكيناً للعوائق، إلا أنه لن يهدر وقته وانفعاتلاته سدى أمام ما لامفر منــه، ولا مناص بل إنه يذعن إيضاً لما يمكن التغلب عليه من النوازل، إذا كــان ذلك يقتضيه وقتاً وجهداً يجب أن يخصصا لما هو أهم وأقيم وكثيرون مــن الناس يثور غضبهم وتثور أعصابهم لكل صغيرة وبذلك يضيعون قدراً كبيراً من طاقتهم التى ينبغى أن تصرف فيما هو أجدى وحتى عند الســعى وراء أمور وموضوعات هامة حقاً، من الحماقة أن تتحرك انفعالات المرء بحيــث يهدد خوف الفشل راحة باله ويكدر صفوه، وقد علمت المسيحية (وغيرها من الأديان أيضاً) التسليم لإرادة الله والكفاءة فى المهام العملية لا تتناســب مــع الانفعال الذى ننفقه، فيها بل الانفعال عقبة أحياناً فى وجه الكفــاءة، وإنمــا المطلوب أن يصنع المرء خير ما فى وسعه تاركاً النتائج للمقادير)). ٢٨

وقبولى للواقع مع عدم إقرارى بما فيه من عيوب يجعلنى فى موقف الناقد، والناقد ذلك الرجل الذى يبصر الصالح والطالح، ويحكم حكماً صائباً عليهما، محاولاً ــ ما وسعه الجهد ــ أن يدعو للصــالح ويؤصــله، وأن يقضــى

على الطالح ويبدده، ويطرده من سوق المجتمع، وبذلك يكون أمامه وظيفتان، إن شاء أداهما معاً، وإن شاء أدى واحدة منهما أما الأولى. أن يبصر النـــاس بما غفلوا عنه من فروق بين الصالح والطالح والفضيلة والرذيلة، والصواب والخطأ.

أما الثانية: أن يقوم ويسهم بنفسه فى التغيير، ولا يوجد واقع ما أو مجتمـــع أطبقت عليه الرذيلة واحتلت كل جزء من أرضه، وسمائه بحيـــث لا تتـــرك مكاناً للفضيلة والخير، كذلك لا يوجد مجتمع ملأت الفضيلة والخير كل بقاعه وأصقاعه، وإنما الأمر فى نهاية المطاف نسبى، فهذا مجتمع نسبة الخير فيه مرتفعة، ونسبة الشر منخفضة، وذاك مجتمع نسبة الشر فيه مرتفعة، والأنبياء والرسل والمصلحون بدأوا من موقف إيجابى من مجتمعهم، ، وهذا الموقـــف هو الرضا، رضوا على أن يوافقوا على نواحى الخيـــر وإن كانـــت قليلـــة، ورضوا على أن يرفضوا ركائز الشر وإن كانت كثيرة، وليس رفضهم للشر رفضاً سلبياً، إنما هو رفض إيجابى أى رغبتهم الأكيدة فـــى تغييـــر الشـــر، ومحاولتهم ــ غير المحدودة ــ أن يهدوا الضال، وأن يبصروا الأعمى وأن يسمعوا الأصم، بل إنهم يبالغون فى ذلك مبالغة شديدة، ويكلفوا من أنفســـهم عنتاً ومشقة، فهناك فى أعماقهم رغبة خالصة فى تغيير ما قـــد لا يتغيـــر، وخطاب الله لرسوله فى هذا الأمر واضح فى آيات كثيرة فى القرآن الكريم، ليس فى حاجة إلى بيان.

وهذا الشخص المصاب بتضخم فى الذات، فذاته تشغله عن كل مـــن حوله ومطالبه مقدسة ومقدمة على مطالب الآخرين، بل مطالـــب الآخـــرين إزاء مطالبه لا قيمة لها، ودائماً عاقد مقارنات بينه وبين ذوات الآخـــرين لا ليخرج بنتيجة على أساسها يقوم من ذاته أن أصابها اعوجاج، أو يدفع بهـــا إلى الإمام إن أصابها خمود أو تخلف، ولكن ليرضى شيئاً قابعا فى أعماقـــه

وهو أنه الأفضل والأحسن والأعلى، وأن صادف ووجد من يفوقه في أى جانب من جوانب الأنشطة الإنسانية، تجد الغيرة والحسد والبغض والكره يشعلان النار فى دمائه، ويحيلان حياته إلى جحيم، ويدفعه هذا إلى تدمير تلك الذات أو الانتقام منها لأنها سمحت لنفسها أن تتفوق على ذاته، وإن عجز عن التدمير والانتقام من تلك الذات، فليس أمامه إلا ذاته يستدير عليها كى يدمرها وينتقم منها لأنها عجزت على التفوق أو عجزت على الانتقام.

وتلك هى آفة مجتمعنا، أن أغلب الناس يرفضون فكرة التمايز والتفاوت، وأن الناس درجات، هناك الغنى وهناك الفقير، هناك ذو الطاقات المرتفعة القادر على تحقيق الأعمال العظيمة، وهناك ذو القدرات المتواضعة وهناك من لا يقدر على شئ، دائماً تجد الصراع المشبوب، ناراً مستعرة فى قلوب أغلب الناس، يتلظون بلهيبها ليل نهار، كل منهم يفكر فيما لا يملكه ويملكه الآخرون، ويسأل نفسه بحقد وحسد وغضب لم لا يكون هو المالك، لم لا يكون هو المتفوق، لم لا يكون هو الأعلى. وليس أمام الشخص المتصف بتلك الحالة إلا طريقان، أما أن يظل على حالته تلك تأكله النار شيئاً فشيئاً وتحيله إلى رماد أسود، وأما أن يسلك طريقاً غير شرعى ليحقق ما يهدف إليه. ذلك لأنه بتفكيره هذا يعارض سنة من السنن الطبيعية، وإن الناس درجات متفاوتة **(ورفع بعضكم فوق بعض درجات)** (الانعام) الآية (١٦٥) وينبغى للإنسان أن يعترف بهذا، ـ أن هناك من هو أفضل منه، كما أن هناك من هو أقل منه، فلا هو بالحاقد على من يفوقه، ولا هو بالمحتقر من هو دونه.

ويجب أن يعرف ــ كيف يقر عيناً ويطيب نفساً ــ أن تلك الأفضلية ليست أفضلية فى الجنس أو النوع، وإنما هى أفضلية فى الدور، وهذا راجع إلى قدرات ومؤهلات ومواهب الإنسان، ومن عجيب الأمر أن المحروم من

تلك القدرات يكون من أول المستمتعين بها، بدون أن يتحمل هموم المال وهى كثيرة، والمحدود الذكاء ينتفع بعقل المفرط الذكاء والمريض ينتفع بصحة السليم، والعاطلون من المواهب يستمتعون وينتفعون بنتائج قرائح الموهوبين، بدون بذل أدنى جهد، وبدون أن يتخيلوا مقدار هذا الجهد والتعب العقلى والجسمانى الذى بذله الموهوب فى سبيل إخراج إبداعه. فيستطيع إنسان أن يطالع كتاب للعقاد ورواية المحفوظ وتحليل لدكتور ذكى نجيب محمود، ويسمع لحن لعبد الوهاب وأغنية لأم كلثوم، يستطيع أن يستمتع بكل هذا وهو جالس فى حجرته بكل هدوء واسترخاء، واضعا قدم على الأخرى شارباً شايه مدخناً سيجارته ... أين منه هذا الجهد الخارق، وهذا المجهود الضخم، والوقت الذى استغرقه الكاتب والفنان، أين منه هذا الجهد الخارق، وهذا المجهود الضخم، والوقت الذى استغرقه الكاتب والفنان، أين منه كل هذا وهو جالس مستمتعاً بكل هدوء فى حجرته؟؟

إذن الشئ الطبيعى والمنطقى الا أحزن ولا أصاب بالغم والهم حينما أجد من هو متميز عنى أو من هو أفضل منى، أو من هو أعلى درجات منى، ذلك لأنى أيضاً فى درجة من درجات هذا السلم.

وعلاج كل تلك الأمور، هو الرضا، أن أتعلم وأتدرب كيف أرضى عن إمكانياتى، عن دورى، عن طاقاتى، عن وضعى، عن واقعى، ليس فقط أن أرضى عما يتصل بذاتى ولكن أرضى على الآخرين بكل ما يتفوقون على من جوانب متعددة.

ولن نستطيع أن نصل إلى عوالم السعادة، إلا عن طريق الرضا، ولا يظن أحد أن الرضا يعتبر عقبة فى طريق التغيير إلى الأحسن وإلى الأفضل،

فليس معنى أنى راض عن واقعى، أنى غير راغب فى تغييره إلى الأفضل، فأنت ــ ولا شك ــ تتفق معى أن سعى الإنسان الراضى، سعيه لتغيير الواقع إلى الأفضل سيكلل بالنجاح والتوفيق، أكثر وأسرع من سعى الإنسان الساخط، هذا إذا افترضنا إن الإنسان الساخط لديه نية فى أن يغير المسخوط عليه إلى الأفضل.

إذن بالرضا نستطيع أن نغير ونطور ونتقدم، لأنى بالرضا سأفهم وسأقتنع وسأعالج، وسأبصر وسأرغب، وسأمتلك إرادتى فى التغيير، وسترتبطنى علاقة حب ومودة بالمرضى عنه، وسأتمنى له كل تطور وتقدم، أما بالسخط فأنى سأكره، وسأرفض، وسأدمر وسأحطم.

# الباب الخامس

# ثمن السعادة

- أول خطوة فى طريق السعادة.
- محاولات للوصول إلى السعادة.
- السعادة فى حاجة إلى بذل الجهد.
- المال يحرق السعادة.
- اهتمامات الإنسان سر سعادته.
- العلاقة بين الأهداف والسعادة.
- النجاح الزائف.
- قرابين السعادة.
- لنرض كل الأطراف.

# الباب الخامس

## ثمن السعادة

رب قائل يقول: أن محاولاتكم تلك لا طائل من وراءها، ومقضــي عليها بالفشل، ذلك لأن الإنسان مهما فعل، ومهما حــاول أن يــتخلص مــن الحزن فلن يفلح أبداً فهو ـ الحزن ـ ليس بشئ أستطيع أن ابعده بيــدى، أو أن أبتعد عنه، أنه قوة طاغية تجتاح الإنسان اجتياحاً، فنحن أشد مــا نكــون عجزاً أمام الحزن.

لهذا الإنسان أقول: أن كل ما قلته أوافقك عليه، ولا أختلــف معــك، ولكن ألست معى أن هناك فارقاً بين شخص أستسلم للحزن وآخر قاومه؟

دعنا لا نتسرع إلى النتيجة، نتيجة مقاومة الحزن، مجرد أن أقــاوم لحظات المقاومة فى حد ذاتها لحظات خالية من الحزن، تلك المقاومة دليــل على الحياة، دليل على الصحة.

جرب أن تنظر إلى الغد وقد طرح عنه جميع المشــكلات والهمــوم جرب أن ترفع نظرك إلى السماء، ربما اتسع صدرك كاتساعها وصفت نفسك كصفائها.

جرب أن تتصالح مع كل من حولك، ربما اتصــلت وشــائج الــود والحب بعد طول انقطاعها.

جرب أن تفتح عينيك باحثاً عن كل ما هو جميل وخير فى الحيــاة، ربما وقعت عيناك عما كنت غافلاً عنه، وما من شأنه يأن يجعل مصــابيح

السعادة تضئ داخلك جرب أن تصغى بأذنيك إلى كل الآنغام والألحان فى الطبيعة حولك، فتلك المعزوفة التى تبدأ عزفها بإشارة من أول شعاع شمس لم تخلق إلا لكى نستمتع بها وننتشى.

جرب أن تبحث فى ماضيك وحاضرك ومستقبلك عن بؤر السعادة.

فتش فى مناحى نفسك وزواياها ومساربها عسى أن تجد مصدراً تستمد منه ما يضئ نفسك وينور قلبك.

من غريب الأمر أننا لا نبذل أدنى جهد لنكون سعداء، ظننا منا أن السعادة ليست فى حاجة إلى بذل جهد أو عمل، لاعتقاد البعض أنها شئ وهمى أو كائن خرافى لا وجود له.

أقول لك أن السعادة فى حاجة إلى جهد، وهذا شئ بدهى، فكل شئ فى حاجة إلى جهد لأحصل عليه، أيمكن أن تخرج السعادة عن تلك المسلمة البسيطة التى يندرج كل شئ فى الحياة تحتها؟!!.

ولكن الكثيرين منا يخطئون فى فهم نوعية الجهد فمن يظن أن السعادة طريقها المال، يبذل كل – أقول كل – جهده فى الحصول على المال، ولكن يأتى المال وبوفرة ولا تأتى السعادة، وكأنهما عدوان لدودان لا يجتمعان، وكأن إذا جاء المال من الباب خرجت السعادة من الشباك، وتجد هذا الإنسان فى أشد حالات الحزن، فها هو المال مكدس ولا ذرة من السعادة.

ومن يظن أن السعادة تأتى عن طريق الشهرة والمنصب والسلطان يضع هذا الهدف غايته ويضحى بكل ما سواه، ويحطم ويدمر كل ما من شأنه أن يعرقله أو يقف فى طريقه أو يحول بينه وبين الوصول إلى هدفه وحينما يصل يجد نفسه فى صحراء واسعة مقفرة، فقد ضحى — بدون أن يدرى — بأسباب السعادة، فى جملة ما ضحى به.

هؤلاء وكل من على شاكلتهم يخطئون خطأ فادحاً، أنهم يسخرون كل طاقاتهم وامكانياتهم وملكاتهم ووجودهم فى تحقيق هدف واحد، وبذلك يمارسون عملاً واحداً، بينما الذى يعمل على تحقيق هدف واحد ويمارس عملاً واحداً هى الآلة الصماء لأنها مصممة على تحقيق الهدف عن طريق مسلك معين لحركات ميكانيكية مرسومة لها مسبقاً.

هؤلاء هم ضحية أنفسهم، وذلك لأنى لا أفهم ان يكون للإنسان هدف أوحد فى حياته هو الحق وكل ما دونه باطل الأباطيل، كذلك لا أفهم أن يمارس الإنسان عملاً واحداً فى حياته مسخراً كل لحظة من لحظات عمره لممارسته مهما كان هذا العمل هام فى نظره معرضاً عن كل ما سواه من أعمال قد لا تؤدى الغاية منها فى نظره.

ذلك لأن الإنسان محاط بمجموعة مختلفة من الأهداف عليه أن يحققها ولابد لتحقيقها أن يمارس أعمالاً مختلفة، كل هدف وله وسيلته وطريقته، ولن تتحقق إنسانية الإنسان ويشعر بقيمته فى الحياة إلا من خلال سعيه لتحقيق هذه الأهداف، ومن خلال ممارسته لما تتطلبه تلك الأهداف، وبذلك يكون هناك ثراء فى الوجود وثراء فى المشاعر والأحاسيس، وثراء

فى العلاقات الإنسانية التى تربطه بالآخرين، وتجدد فى لحظـات وجـوده، وتجدد فى الطاقة المبذولة.

وكنا قد درسنا فى درس التاريخ الطبيعى أن العضو الذى لا يمارس وظيفة ما من أعضاء الكائن الحى يذبل ويذوى ويضمر ويصـبح وجـوده كعدمه.

كذلك حينما يعكف الإنسان طوال عمره على ممارسة عمل واحـد، تجد أن منافذ اتصاله بالكون وبالحياة قد سدت، وأن دائرة وجوده قد ضـاقت لأقصى حد، ونستطيع أن نقيس الكون بدائرة عملـه، وأن نعـدد معارفـه وأصدقائه بمن يعملون معه فقط، وكل علمه وثقافته وخبرته مقصورة علـى ميدان عمله فحسب، إنه إنسان فقير بل هو أفقر الفقراء قاطبة.

ورب معقب يعقب على كلامى هذا بقوله: أن وضع هـدف واحـد وتسخير كل الطاقات والإمكانيات لتحقيقه من خلال ممارسة العمل الذى من شأنه أن يسرع بتحقيق الهدف، كل هذا يرشد ويحدد جهد الإنسان بدلاً من أن يشتت جهده بين أكثر من هدف وبين أكثر من عمل، فلا شك أن الذى يعمل لتحقيق هدف واحد سيكون أسرع إلى النجاح من ذلك الذى يعمـل لتحقيـق هدفين واشد من الذى يعمل لتحقيق ثلاثة أهداف، وكما يقولون فى الأمثـال: (صاحب بالين كداب وصاحب ثلاثة منافق).

أقول لك: لا يغرنك نجاح البعض، ولا سيما وإن تم بسرعة فلو بحثنا عن ثمن هذا النجاح لانقلب إلى خسران مبين، ذلك أن الثمن الذى دفعه كان باهظاً جداً، ولا يكتشف هذا الإنسان الحقيقة إلا بعـد فـوات الأوان، فـذلك

الإنسان الذى كرس كل حياته لجمع المال وتحقيق ثروة ظل يسعى سعياً دؤوباً ليلاً نهاراً وراء مشاريعه وصفقاته، مؤجلاً إلىأجل غير مسمى واجباته الأخرى التى قد ـ يظن ـ تعرقل هدفه، فيهمل زوجته وأولاده، وينسى فى خضم هذا اللهاث نفسه، وينسى ربه، فقد انقلب إلى آلة كل ما يستطيع أن يعمله ويجيده هو احصاء ما كسبه من مال، وكل ما فى الكون ومن فى الكون يأخذ حجمه من الكبر والصغر ومن الأهمية والتفاهة بمقدار قربه أو بعده من هذا المال، ويزداد حبه للمال ويزداد المال وتزداد الدائرة انغلاقاً عليه، وشيئاً فشيئاً يصبح المعيار الأوحد له فى الحياة هو المال، يتخيل أن المال قد يسعد من يريد، فيفشل فشلاً ذريعاً حينما تتصادم القيم وتدخل فى حرب يكون أول الخاسرين والمهزومين هو المال، وحينما يفشل فى إسعاد من حوله، لا شك أنه اعجز من أن يسعد نفسه.

كذلك الرجل الذى يسعى سعياً إلى المنصب والسلطان والشهرة وضحى بكل القيم والمعايير، بالإخلاص بالأمانة بالشرف بالإيمان ضحى بكل هذا، لأنه اعتبرها عقبات تمنع تقدمه، وأوتاد تقيده إلى الأرض.

وتكتمل المأساة حينما يبذل الإنسان كل ما فى طوقه من جهد ومع ذلك لا يحصل على ذرة من السعادة، ظناً منه أن بذلك الجهد قد دفع ثمن السعادة فحقاً على السعادة أن تأتيه طائعة منساقة، وهو فى حقيقة الأمر لم يدفع ثمن السعادة، وإنما باعها، باع السعادة ليحصل على المال، باعها ليحصل على الشهرة، ألم يسخر كل امكانياته وكل طاقاته وكل لحظة من وجوده فى سبيل الحصول على شئ واحد، وتحقيق هدف واحد، وعطل كل الغايات الأخرى من أجل غاية واحدة؟، حقاً هذا الأسلوب يصل بصاحبه إلى النجاح ويوصله إلى القمة وإلى عالم كان يحلم به ولكنه يكتشف أنه فى

صحراء منعزلة حيث لا ينفع مال، على قمة جبل معــزول، إذا تحــدث لا يسمع غير رجع الصدى، وهذا هو سر تعاسة بعضهم، بل سر إقدامهم عــى الانتحار، لأنهم باعوا أثمن ما يملكون وهو الوجود وما فيه مــن احتمـــالات وتوقعات واستشراقات السعادة، بأتفه ما لا يملكون وهو المال والشهرة.

لا تظن أننى أعارض أن تكون غنياً ذا مال، ولا تظن أننى أعارض ألا تكون محاطاً بهالة ساحرة ومسحورة من الشهرة، لا، بل كلنا يصبوا إلى ذلك، ولكن لا ينبغى أن أسخر أهداف كثيرة فى سبيل تحقيق هدف واحد، أو أن أعطل حقوقاً لأودى حقاً واحداً، ينبغى بذل الجهد، ولكن نوعيـــة الجهــد يجب أن تكون متوازنة متعادلة فى جميع الاتجاهات فجزء من الجهد لعملى، وجزء من الجهد لنفسى، وجزء من الجهد لأهلى وجزء من الجهد لربى، ولا يعلم أحد من أى تلك الأبواب فيه الكثير من السعادة، ولم نفترض أن السعادة ستختار باباً واحداً من تلك الأبواب لتدخل منه ولم لا تفترض أن الســعادة لا تتحقق إلا فى وجود تلك الأبواب مجتمعة.؟

# الباب السادس

# شعار السعداء

- التمرد على اليأس نوع من البطولة الرفيعة.
- الهروب من الفشل.
- عهد مع السعادة.
- بذور السعادة.
- روعة وجمال الحياة.
- لا تدع الفرصة تفوتك فى السعادة.
- لا تبع الغالى بالرخيص.
- السعادة لا تتقيد بالزمان ولا بالمكان.
- السعادة والوجود.

# الباب السادس

## شعار السعداء

إن رفض الحزن هو تمرد على الظلام واليأس والتعاسة والألم والمرارة، نوع من البطولة الرفيعة والتحدى، إصرار من الإنسان لتبقى حياته مؤثرة فعالة، تصميم أن يجعل من حياته معنى مشرقاً فياضاً بكل صنوف وأنواع السعادة، تحطيم لتلك القوقعة الحلزونية التى تحاول أن تحبسه عن العالم داخل جدرانها الباردة الزلقة المعتمة.

إنه موقف يقفه الإنسان يتحدى فيه أول ما يتحدى نفسه المحبطة الفاشلة اليائسة المكتئبة، المكبلة بحبال الغم السوداء، المحبوسة بين جدران الهم، الخائفة المرتعشة. وإخلاء المكان لنفسه المتطلعة المتفائلة، القوية الناجحة المحبة، العاشقة، لجزئيات الحياة والمستعدة فى كل لحظة لاستقبال كل أشعة الحياة، الباحثة فى فجاج وكهوف ومناجم وبحار وأنهار ووديان وسهول وجبال وبحيرات الحياة عن مزيد من السعادة، الساعية سعياً دؤوباً لتلمس عوالم الحب والتسامح، والنقاء والطهارة والصدق والإخلاص.

إنه عهد يتعاهد فيه الإنسان بينه وبين نفسه على ألا يفتح نوافذه لرياح الحزن، ولا يسمح لها أن تملأ رئتيه وتسمم دماءه وتفسد كيانه... هذا العهد يؤكده ويجدده الإنسان كل يوم صباحاً ومساءً، ويقسم فيه أن يتلقى أكبر وأفدح الكوارث والمصائب بقدر من التحمل والصبر... فالمصائب والكوارث بمثابة نار تريد أن تصهر مقاومته ليحترق فى أتونها، ويتحول إلى فحمة سوداء هشة منّ الحزن ما تلبث أن تذروها الرياح.

إن وجدان الإنسان مثل قطعة منَ الأرض، ينبغى عليه أن يتعهــدها دوماً وباستمرار، يجتث منها الحشائش الضارة والنباتات المتطفلة، ويقلبهــا حتى تنفذ الشمس والهواء إلى أعماقها، يجب عليه أن يبعد كل بذور الحزن، وحشائش الغم والهم، وأشواك اليأس.

نحن نؤمن فى قرارة نفوسنا أن الحياة رائعة وجميلــة، وأن هنــاك صنوف لا حصر لها من المتع والسعادة، وإن عشق الحياة يجرى فى العروق مجرى الدم، ونتمنى أن نعب من نهر الحياة العذب عباً... ولكن دائماً نجــد سحابة سوداء كثيفة تمنع وصول أشعة الشمس إلينا، بينما أبصارنا تستشرف همسة ضوء، دائماً نصطدم بجدران مصمتة تخرس أى نغمة مــن نغمــات الحياة بينما أذاننا تتوق إلى احتضان اى رعشة من رعشات نشــوة الحيــاة، حجب كثيرة وموانع وعقبات تمنعنا وتمنع عنا الحياة أن نعيشها، كما خلقهــا الله رائعة جميلة ريانة، عقبات وموانع صنعناها بجهلنا أو بمزاجنا أو وضعها القدر أمامنا، وقد ننظر ـــ فى آخر أيامنا ـــ فنجد أننا لم نســتطع أن نعــيش الحياة، وأننا ضيعنا سنوات عمرنا ما بين خوف وحزن وأسى، ملأنا أيامنــا بكل شئ وبأى شئ إلا من السعادة نسيناها أو تناسيناها أو غفلنــا عنهــا، أو جهلنا أن هناك ما يسمى "سعادة" وتضاءلت واختفت تلك الحاسة فى كياننــا ووجودنا التى تلتقط دبيب ورائحة وظلال وألوان وطعم السعادة، حققنا الكثير والكثير لنا وللأخرين، ولكن عجزنا عن تحقيق أبسط الأشياء، تلك التــى لا نراها إلا فى أحلامنا.

كم سيأكل الندم أكبادنا، حينما نكتشف أننا أضــعنا أكبــر وأعظــم فرصة، فى أن نطرد الحزن من قلوبنا، وننزع جذوره من صدورنا، ونقــوم

بالبحث عن أنهار السعادة الباردة، ووديان السكينة، وسهول الاطمئنان، وديار الرضا، وينابيع النور والضياء.

تشغلنا السفاسف والصغائر، يضللنا جمع الحطام، ويلهينا التكاثر، ويضيعنا التنافس، نسعى جاهدين لامتلاك ما لا نملكه، ونفقد — عن غفلة — ما كان فى حوزتنا نبيع أثمن وأنفس ما نملكه، بأتفع وأوضع ما لا نملكه، ومع ذلك، فما زالت الفرصة أمامنا، فلا تحزن، ومازال العمر ممتداً أمامنا، فقد نظفر فى ساعة بما عجزنا عن الظفر به فى سنوات عمر طويل ممل. أقيم وأثمن وأغلى الأشياء أصغرها، وأرخصها واشدها تفاهة أكبرها حجماً. وقد تعيش فى يوم واحد سعيداً راضياً مطمئناً، هانئاً قانعاً، قرير العين، منشرح الصدر، مالم تعيشه فى عمر مديد، فلا تخضع لتعاريج الزمان والمكان، ولا تتقيد بهما، فالسعادة مثل قطرة ماء على حد سكين تحت وهج الشمس، فإن لم تنحدر القطرة من على حد السكين لتمتصها الأرض، ستبددها لحظة من لحظات وهج الشمس، فالتقط تلك القطرة، قبل أن يجنى عليها المكان أو يغتالها الزمان، لا تقف ساكناً وقد التفت أكفان الحزن حولك تريد كتم أنفاسك، ونهش قلبك، وتذويب جسدك، لا تتراجع وقد طاردتك أشباح الخوف تريد اسقاطك فى هوة الغم والهم، بل مزق تلك الأكفان واخرج من شرنقتها الشيطانية كما تخرج الفراشة لتطير فى السماء الواسعة، بدد أشباح الخوف، وطهر نفسك من الأسى، وعش حياتك سعيداً شجاعاً، خذ حقك من الحياة أظفر بنصيبك من السعادة وليكن شعارك "أنا سعيد، إذن أنا موجود"

فلا قيمة للوجود إذا لم تكن كل لحظة من لحظاته متخمة بتوقعات السعادة.

# الباب السابع

# قيمة الإنسان

- لحياة الإنسان قيمة عظيمة.
- كيفية المحافظة على حياة الإنسان.
- الرغبة فى تغيير العالم وأثرها على الإنسان.
- الهم القاتل.
- موقف رسول الله ﷺ من الحزن.
- صراع بين الحق والباطل.
- الحق أبلجاً.

# الباب السابع

# قيمة الإنسان

**هل لحياة الإنسان قيمة؟**

نعم

مضطرون أن نجيب بالإيجاب لنكسب كثيراً، لأننا لو أجبنا بالسلب سنخسر كثيراً، بل ستكون الخسارة التى لا نحصل بعدها على أى صورة من صور الكسب على المستوى الوجدانى أو العقلى أو حتى المادى.

**نعم لحياة الإنسان قيمة.**

هذه الإجابة تفرض علينا واجباً والتزاماً، واجبى أن أحافظ على تلك القيمة، أما الالتزام أن أبصر الآخرين بتلك القيمة. فاعترافى بأى قيمة من القيم، هذا الاعتراف متضمن فى الوقت نفسه واجب والتزام.

فإذا اعترفت وأقررت بقيمة الصدق، هذا الاعتراف متضمن واجب والتزام، واجبى أن أكون صادقاً، وأن أدعو الآخرين إلى الصدق، ولم أرهق نفسى وأدعو، فحفاظى على الصدق هو دعوة مستترة إلى الاخرين بالالتزام بالصدق.

**ولكن كيف أحافظ على قيمة الحياة؟؟**

حياة الإنسان كم هائل عظيم الضخامة، فى فوضى عظيمة، مشتت متناقض متدابر متضارب، صراعات على أشدها لا تنتهى إلى قرار، قيم منهارة وأخرى متصدعة وعلى وشك الانهيار أوضاع نريدها بكل كياننا لا سبيل إلى ايجادها، واقع ظالم مظلم، الهم والغم ضفتان تسير سفينة الحياة

بينهما. إذا جلس الإنسان متأملاً العالم حوله، قبض اليأس بمخالبه الافعوانية على قلبه يستنزف منه احساسه بالحياة، إذا حاول الإنسان أن يعرف اين هو من هذا الكون، سيكتشف أنه بمثابة ريشة وسط خضم هائل، عبابه طـــامي، وهو لا يقدر على شئ، لا قيمة للماضي ولا للحاضر، وطالما خلا الماضـــي والحاضر من أي قيمة فلا تبحث عما يزعمونه بالمستقبل.

الفساد في البر والبحر، جند الباطل أقوياء بيدهم كل أســـباب القـــوة والسلطان، جند الحق ضعاف لا حول لهم، وكرب على المستوى الشخصـــي والدولي والقومي والعالمي، على كل المستويات ، مؤامرة دبرت وأحكمـــت خيوطها لقتل ووأد كل ما في داخل الإنسان من معاني الخير والعدل والحق.

**ما موقف الإنسان من كل هذا؟؟**

أخطر ما في الأمر أن يكون لك موقف من كل هذا، لأن الموقف ــ الذي سوف تتخذه ــ كفيل بأن يحولك إلى عود من الحطب اليأس يحترق في أتون العالم، ذلك لأن موقفك هذا سيغير من مصيرك أنت، ولكنه لن يغير من مصير العالم. مع أن الشئ الوحيد الذي دفعك لاتخاذ موقف رغبتك الملحـــة الجارفة لتغيير العالم. فأنت بين أمرين أحلاهما، فإما أن لا تعبأ ولا تهتم بكل ما يحدث حولك، وبذلك تفقد وجودك كقيمة محسوبة في العالم، وإما أن تهتم وتشارك فيما يحدث بأن تكون مسئولاً عما يحدث وحدث وما سيحدث ولـــو بنسبة ضئيلة، ولكنك مسئول مع وقف التنفيذ، ذلك لأنه لن يؤخذ برأيك، ولن يرجع إليك في شئ مما يحدث.

فكل شئ على ما هو عليه، والشئ الوحيد الـــذي تغيـــر هـــو أنـــت والضحية أنت، وكما يقول أمير الشعراء أحمد شوقي رحمه الله:

**وقد يقتل المرء هم الحياة          وشغل الفؤاد وكد الفكر**

أظن أننى نجحت فى إيصالك إلى طريق مسدود، وهذا ما وصلت إليه، وأصدقك القول، أن لحظة وصولى إلى تلك النقطة، هان علىّ كل شئ فى الحياة، فالكل باطل وحصاد الهشيم وقبض الريح، حتى أنا هنت على نفسى طالما لا أقدر على شئ، وكل ما يجيش فى صدرى من مشاعر وأحاسيس وما يعترك فى ذهنى من أفكار وقضايا على يقين أن الملايين يعانون ويكابدون ما أعانيه وما اكابده.

ولكن وسط هذا الظلام المدلهم، وفى دوامات اليأس والعجز وجدت الصراط والحصن والعاصم، أشرق الأمل وتفجرت ينابيع السعادة، وكل شئ استقر حولى، وشعرت أن لى قدمين تحملان جسدى وكيانى وأن هذين القدمين يقفان على الأرض، والأرض صلبة من تحتى، صلبة مهما انتاب العالم زلازل وبراكين، ثابتة مستقرة، مهما مادت بقاع كثيرة فى العالم.

وجدت كل هذا فى كلمة قالها رسول الله ﷺ قالها بعد أن انهار العالم من حوله وتزلزل، وغلقت قوى الشر أمامه كل سبيل،واجتثت بذور الأمل من الأرض، بل توحدت كل تلك القوى وتكتلت وتكاتفت وتساندت لقتله، وطاردته فى كل حدب وصوب.

ووجد هذا الإنسان الأعظم نفسه فى كهف ضيق مظلم وأقدام الشر والفساد تجوس من فوقه مدججة بكل أسلحة الغضب والحقد والكراهية والتدمير.

أكان الرسول ﷺ قريباً من اليأس والعجز، أكان قريباً من الخوف والحزن أكان قريباً من الغضب والكراهية؟؟

كلمة قالها قصمت ظهر الباطل وحسمت كل المعارك التـــى حـــدثت وتحدث وستحدث بين الحق والباطل.. ألا وهى: (لا تحزن إن الله معنا)

كم ستقف الإنسانية طويلاً طويلاً أمام هذا الغار لتــتعلم ممـــن فـــى داخله، لحظات فى خضم الزمن ولكنها علت وسمت على كل الزمن.

صحراء قاحلة، وسط عالم قفر فى جوف جبل فى جوف غار مظلم ولكنه أضاء ظلمات العالمين.

أذن هو موقف وقفه رسول الله ﷺ فى قمة التأزم واليـــأس مرحلـــة يستنفد فيها الإنسان كل الأسباب، ويصبح لا حول له ولا قوة، فى هذه اللحظة بالذات يجب ألا يحزن الإنسان لأنها بداية مرحلة يستشرف فيها الإنسان عوناً ومدداً وتعزيزاً من الله، وكأن عون الله ومدده لا يأتى إلا عقـــب الاصـــطدام بجدران العجز،، والسقوط فى أحبولة اليأس، والتعلق فى شرك الغم والحزن، وإلا فكيف أعرف أنه مدد وفرج من الله؟

ودائماً لابد أن نتوقع مدداً وعوناً من الله فى أحلك اللحظـــات، هـــذا المدد والعون دليل أننا على الحق، لأننا لابد أن نكون مع الله أولاً، ليكون الله معنا/ (إن تنصروا الله ينصركم) فالحق واضح وأزلى وثابت، لا تعتريه أى تغيرات وأسس الحق ركائز لهذا الكون، وقد استمدت صفاتها من صفات الله.

والمعركة بين الحق والباطل، هى معركة بين النور والظـــلام بـــين الخير والشر، تلك المعركة معروفة ــ وعن يقين ــ نتائجها قبـــل أن يبـــدأ السجال بين الحق والباطل. فإن نحن وقفنا فـــى جانـــب الحـــق انتصـــرنا

بانتصاره، وإن ملنا مع الباطل انهزمنا بهزيمته لذا فمن الأهمية بمكان أن نسأل ونحن نخوض معركة الحياة، أن نعرف فى أى جانب نحن، ولسنا ضد من (أن ولاءنا كله فى النهاية هو لما يمكن أن يحققه الإنسان على ضوء هذه الفكرة تصبح المشاكل القصيرة فى عصرنا القلق محتملة، ولا يزال أمامنا قدر كبير من الحكمة نتعلمه، ولن نتعلمه إلا عن طريق الشدائد، فعلينا أن نتحمل المصائب بكل ما لدينا من جلد، بيد أننا إذا استطعنا الحصول على الحكمة بسرعة كافية لن تكون الشدائد ضرورية ويكون مستقبل الإنسان أسعد من أيه فترة فى ماضيه.) (٢٩)

وقد شاء الله أن يجعل للإنسان قيمة، حينما جعل الكون يرتكز على أسس من الحق والنور والخير والعدل، كتب لها البقاء، ولسواها الزوال والفناء.

فلا تحزن إذا رأيت زبد الباطل والظلام والشر يخفى تحته وجه الحق، وإن استمر هذا زمناً، فسوف يتبدد هذا الباطل والظلام والشر، ويظهر الحق أبلجاً.



# الباب الثامن

# قليل من الحرمان

- حكمة التصوف.
- الغنى والفقير كلاهما شقى بحرمانه.
- مطالب النفس الإنسانية.
- السعادة تنبع من داخل الإنسان.
- ترويض النفس على الرضا.
- لذة الحرمان.
- بالحرمان يمتلك الإنسان زمام نفسه.
- الأمراض النفسية وأسبابها.
- اقتناع الإنسان بواقعه يحميه من الأمراض النفسية.
- رسول الله ﷺ يروض أزواجه على الحرمان.
- مناط صلاح الفرد قدرته على الحرمان.

## الباب الثامن

# قليل من الحرمان

لا أنكر أنى كنت فى يوم من الأيام أنظر إلـــى المتصـــوفين نظـــرة سخرية واستخفاف ممتزجة بعدم الفهم والاقتناع لمسلك هؤلاء فى حياتهم... فما معنى أن يعرض الإنسان عن كل ما تحفل به الحياة من متع وصنوف لا حصر لها من اللذة والنشوة؟ تلك النظرة باعدت بينى وبين كل ما يمت إلـــى التصوف من صلة، وإلى الذين أولوا ظهورهم للدنيا غير عابئين بها.

وكنت لا أعرف أن هناك حكمة من الزهـــد والتقشـــف خصوصـــاً للشخص رقيق الحال وبصفة أخص للذى يحيا فى سعة من العيش، فكلاهمـــا فى حاجة ماسة إلى معرفة تلك الحكمة، مع أن كليهما بعيد كل البعـــد عـــن التفكير فى الزهد والتقشف.

فلا الفقير أو ذو الحاجة يسلك هذا الدرب، كيف يسلكه وقد حرم من أكثر متع الحياة؟ أيمكن أن يضحى بالبقية الباقية، أما الحرمان فهو يعرفه حقاً رغم أنفه، أما الزهد فلا حيلة له فيه، أما التقشف فظروفه قد تكفلت بهذا.

ولا الغنى على استعداد على أن يضحى بالنعيم والاســـتمتاع بحجـــة الزهد والتقشف،كيف تقبل عليه الدنيا هذا الإقبال وهو يدير لها ظهره.

ورأيت أن الفقير قد يشقى بفقره، كما يشقى الغنى بغناه فالذى يجمع بين شقاء الفقير وشقاء الغنى هو الحرمان فالفقير محروم والغنى محروم، مع أن جهة الحرمان منفكة بين الاثنين.

فالفقير شقى بحرمانه من المال، وصنوف النعيم التى ييسرها المـال ويجلبها له. كذلك الغنى شقى بحرمانه من تلك الأشياء التى يعجز المال عن الأتيان بها، وما أكثر تلك الأشياء التى يعجز المال عن شرائها.

أذن ما من إنسان على وجه الأرض ــ أيما كان حاله من الفقـر أو الغنى من العلم أو الجهل من الصحة أو المرض ــ إلا ويعانى لوناً من ألوان الحرمان.

هذا الشعور بالحرمان هو ما يسبب لنا احساساً بالعـذاب يخففـه ــ بعض الشئ ــ احساساً بالشجن.

وطالما جعلنا الشعور بالحرمان قاسماً مشتركاً بين النـاس، فـنحن ملزمون ــ قياساً على هذا ــ أن نجعل الاحساس بالعذاب قاسماً مشتركاً بين الناس أجمعين.

**ولكن ما سبب ذلك؟؟**

كل فرد منا يحمل بين جنبيه إنساناً مدللاً غاية التدليل، فما نكاد نشعر أن نفوسنا ترغب فى شئ أو تميل إليه إلا وسارعنا إلى تلبية تلـك الرغبـة والاستجابة لإرضاء هذا الميل، بكافة الوسائل والسبل منها المشروعة ومنها غير المشروعة، وكأن رغبات النفس مقدسة ومقدمة على كل ما عداها، وهذا الاعتقاد الخاطئ ــ أن كل ما ترغبه وتميل إليه النفس لابد مـن تحقيقـه ــ ربما يكون راجعاً إلى خطأ فى تربية الشخص، أو خطأ فى فهم الواقع المادى للإنسان أيًما كان فإنه لا مناص من أن يصاب الإنسان صاحب هذا الاعتقاد والفهم الخاطئين بإحباط وخيبة وحسرة، ذلك لأنه من المحال تلبية كل رغبات النفس، وليس هذا راجعاً إلـى ضـعف أو انعـدام الإمكانيـات الماديـة أو

الاجتماعية للإنسان، وإلا كان الحرمان مقصوراً على الفقراء دون الأغنياء، وإنما هو راجع إلى نهم وشره النفس التى ما تكاد تشبع من رغبة حتى تطمح إلى أخرى أبعد وأعلى فى سلم الطموحات الإنسانية، فنحن أعجز ما نكون أن نصل إلى رضا كامل للنفس أو أن نصل إلى الحد الذى نشبع عنده كل رغباتها ذلك لأن الأمر ليس تكامل وإتمام أسباب إشباع النفس مادياً بقدر ما هو نقص واعوجاج فى نفس الطامحة أبداً إلى الاستزادة حتى ولو لم يكن ثمة مزيد أو سبيل إليه، إذن أغلبنا يعمل فى الجهة الخطأ، وهو محاولة تجميع الإمكانيات والقدرات والطاقات المادية المحيطة بنا لتلبية رغبات النفس ظناً منا إنه هو الطريق الأمثل للسعادة.

( لقد طالما أخضعت من قبل إلى وهم مفاده أن السعادة هى الحصول على ما ترغب وها أنت الآن تكتشف فجأة أن السعادة هى الرغبة فى لا شيء، وليس هذا على الاطلاق مسألة إرهاق لديك، ولا لا مبالاة فيك على العكس من ذلك، فهذا الحس بالطيران والنظر سفلاً إلى العالم أثناء التحليق يولد ارتواء أكبر مما يحصل عليه المرء من إشباع رغباته) (٣٠)

على هذا، فالذى يظن أن سعادته مصدرها العالم الخارجى فحسب فهو ظن خطأ، لأننا وإذا كنا على صواب وحق فى تحديد الغاية – السعادة – إلا أننا على خطأ وباطل فى سلوك الوسيلة إلى ذلك. فأمامنا طريقان، أما أن نسخر الواقع المادى بكل ما يتصف به من عناد وحتمية، نسخره ونستخلص منه ما يرضى رغباتنا وميولنا، وتلك موهبة وقدرة لا تتوافر للكثير منا، الذين لا يجيدون التعامل مع الواقع المادى معاملة لا تلتزم بأى جانب خلقى، فهذا الرصيد من الأخلاق والفضائل والتقاليد يجعلنا نصطدم بالواقع المادى فى أغلب الأحيان ذلك لأننا لا نسلك إلا طريقاً يتفق وأخلاقنا وينسجم مع الفضيلة.

وإما – الطريق الثانى – نروض نفوسنا لنجعلها تتكيف لترضى بما تيسر من نفع مادى، يمثل الحد الأدنى، أو الأقل لما تطلبه النفس... وأظن أن هذا الطريق أسهل وأيسر من الطريق الأول، ذلك لأن الطريق الأول يحتم علىّ التعامل مع ما لا حيلة لى فيه، وما لا أملكه، بينما الطريق الثانى يتيح لى التعامل مع ما لى فيه حيلة وأملكه أو حتى لى الأمر فى توجيه طريقه، وهى النفس، واتذكر قول الأمام البوصيرى رحمه الله:

والنفسُ كالطفلِ إن تهملْهُ شبَّ على

حُبِّ الرضاعِ وإن تفطمْهُ ينفطمِ

وبعيداً عن جماليات الشكل، فالبيت ينطق بحكمة صادقة، وهى قابلية النفس للتشكيل وإمكانية ترويضها لما نريده، ووفق ما نراه ذلك لأنها مفطورة على الثنائية:

﴿ونفس وما سواها، فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها﴾

الشمس ٧-١٠

ففى الإمكان تغيير مسار النفس، ومنعها عما تريد، والوقوف بينهما وبين ما تصبو إليه:

﴿وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى، فإن الجنة هى المأوى﴾

النازعات: (٤٠-٤١)

والحرمان فى حد ذاته لذة لا تعد لها لذة الاستمتاع بالطيبات من الطعام والشراب... فمعيار تقيم اللذة هو طول تلك المدة التى يمضيها الإنسان فى حالة استمتاع وتنعيم، كلما طالت المدة كلما زادت اللذة قيمة، وهذا هو الفرق بين نعيم الدنيا ونعيم الآخرة، أن الأول موقوت بزمن محدود بينما الثانى لا يحده زمن، فكل اللذات والمتع المادية موقوتة حتى ولو امتلك

الإنسان أن يستمر بها، فإن أجهزة الجسم ستصل إلى حد التشبع والتخمة والملل والسأم، وتعجز عن الاستمتاع... أما الحرمان فهو نسف للتشبع والتخمة والسأم،والخروج من درك الكائنات ذات الشهوات والغرائز،ـــ والسمو إلى درجات كائنات حققت نوعاً من السيادة والسيطرة على مصيرها ومصائر الآخرين، وبذلك يصل الإنسان إلى نوع آخر من اللذة: (اللذة لا تعنى المتعة الحسية المادية فقط بل الشعور الذاتى بالرضا والاسترخاء والسعادة، فالسعادة الذاتية الوجودية هى اللذة الحقيقية لذلك نرى إن الإنسان الذى لا يشعر بالراحة فى عمل سيقدم عليه أو يعرف ويتوقع نتائجه السيئة يمتنع عنه ويتردد فى الأقدام عليه (والاقتناع) بحد ذاته هو لذة أخرى من زاوية اخرى، فتجنب التوتر والقلق وعذاب الضمير هو سعادة حقيقية تكافئ وتعوض عن أية متعة حسية... اللذة إذن هى معنى ومبدأ وفكر... هى كل ما يدخل الرضا فى قلب الإنسان) (٣١)

إذن بقليل من المجاهدة يستطيع الإنسان أن يروض نفسه، وأن يفطمها عن الكثير من الاغراءات والطموحات التى لا سبيل إليها، وبذلك يمتلك الإنسان زمام نفسه، وهنا لا يشعر الإنسان بآلام الحرمان، وإنما سيصبح للحرمان أثر محبب للنفس تتوق إليه، وهذا هو الفرق بين الإنسان المتصوف ــ مع اختلاف مفهوم التصوف عند الكثيرين وغيره، فالشخص العادى يؤلمه ويعذبه ويضنيه الحرمان بينما لا يسعد المتصوف شئ قدر ما يسعده الحرمان لأنه ــ الحرمان ــ هو الشئ الوحيد الذى يظهر سيادة الإنسان على نفسه وامتلاكه زمامها، وإذا امتلك الإنسان زمام نفسه فقد امتلك زمام العالم، ويستطيع يوجهه كيفما يشاء، ويصبح مصدر العذاب والمعاناة للآخرين مصدر متعة وسعادة ورضا له.

ونستطيع أن نلمس هذا فى شخصين مدمنين للتدخين مثلاً، استطاع أحدهما أن يمتنع عن التدخين، والآخر عجز عن الامتناع، فنجد الذى امتنع عن التدخين مفعم بالرضا والسعادة لنجاحه فى الامتناع عن التدخين، بينما الآخر ناقم وغاضب لعجزه، فهنا أنقلب الحرمان إلى نجاح وأصبح الحرمان مصدر للرضا والسعادة لصاحبه ولم يعد الحرمان بتلك الصورة المؤلمة لصاحبها المخجلة له أمام الآخرين، وإنما أصبح نوعاً من التعالى والسمو.

ونستطيع أن نطبق هذا المثل البسيط على كل ما تحفل به حياة الإنسان من إغراءات، وما يجرى فى عروقه من غرائز وشهوات. وكما يقول رسولنا الكريم.

(حفت الجنة بالمكاره، وحفت النار بالشهوات)

فمناط الفضائل والأخلاق ناهضة من مبدأ واحد، وهو الحرمان فى أسمى معانيه وأوضح صوره، وهو أن يردع الإنسان نفسه عن شئ تميل وتصبو إليه، هنا لا يجب أن نصغى لحجج علماء النفس من أن هذا الحرمان من شأنه أن يولد كبتاً، والكبت ينتج عنه عقد وأمراض، فتلك الحجج مستفرغة الدليل والبرهان، فتلك الحجج لا تنهض إلا إذا أجبر الإنسان واتجه إليه قسراً، مع عدم الاقتناع بجدوى هذا الحرمان، لأن الحكمة من الحرمان هنا غائبة. هنا تبرز جميع الأمراض النفسية على مختلف أنواعها وتعدد صورها.

أما إذا اتجه الإنسان إلى ردع نفسه بكامل حريته وتمام إرادته، رائدة فى هذا التماس صورة من صور السيادة على نفسه، مع اقتناعه بجدوى هذا الفعل، لأن الحكمة ماثلة أمامه واضحة، والعلة قائمة، عند ذلك تسقط كل حجج علماء النفس بشأن الحرمان.

فاختلال النفس الانسانية واضطرابها وانحرافها لايكون إلا فى حالة غياب الإرادة، وإذا قسرت على وضع لا تستطيع أن تتناغم ونسيجها الداخلى معه.

لذا فالفرق واضح بين الإنسان المؤمن وذلك الإنسان الذى لا يـدين بأى دين، فكل منهما يتعرض للحرمان، ولكن أثره مختلف جـد الاخـتلاف عليهما.

فالمؤمن يستقبل الحرمان بنفس راضية قانعة مقتنعة، صابراً محتسباً، خارجاً من ذلك بسعادة تملأ منه شعاب النفس، وترتبط نفسه بهذا الشـعور، ويرتبط الشعور بنفسه حتى أن تلك النفس تسعى جاهدة متشوقة إلى الحرمان حتى ولو لم يكن هناك داعٍ أو حاجة إليه، وهذا ما نجده بصورة أوضح وأكد عند المتصوفة.

أما الشخص الذى يعيش بغير ذى دين فنجد للحرمان تأثير فى غاية السوء على نفسه، فهو قانط غاضب ثائر، ناقم، حزين، متوتر، مضـطرب، مهموم، قلق، باذلاً كل جهده، مستفرغاً كل طاقتـه للخـروج مـن دائـرة الحرمان، بأى ثمن وبأى وسيلة مشروعة أو غير مشـروعة، فقـد ارتـبط وتلازم الحرمان بالعذاب وأن فشل فى إشباع رغباته وإرضاء شهواته فجميع الأمراض النفسية التى توصل إليها علماء النفس وما لم يتوصلوا إليها تجـده مصاباً بها، ذلك لأنه مجبر على هذا الحرمان حينما غابت إرادته، وأيضـاً لأنه ليس هناك حكمة أو مبرر لهذا الحرمان، فهو لا يستطيع أن يقتنع بهـذا الحرمان أو أن يروّض نفسه ويطوعها عليه ولاسيما وإذا وجد هنـاك مـن ينعمون ويستمتعون.

ومناط صلاح الفرد قدرته على تحمل الحرمـــان، وتقـــاس عظمـــة الإنسان بمدى قدرته على تحمله، ولتجدن كل عظيم من العظماء قـــد راض نفسه على صورة من صور الحرمان، وتجد هذا قاسماً مشتركاً بين العظماء، مع إختلافهم فى اختيارهم لصور الحرمان (وبهذه النظرة لا نجد معضلة فى تفسير السلوك فهناك لذة حقيقية لمن يتمسك بمبادئ الأخلاق، ومـــن يفضـــل الإخلاص على الخيانة، ولمن يؤثر الضنك والدخل المحدود علـــى الكســـب الحرام والربا والاحتكار، ولمن يرى الموت خلوداً إذا كان يدافع عن وطنـــه ومبادئه فهناك لذة حسية ولذة أخلاقية ولذة عقائدية ــ فكرية أى أن الإنســـان قد يجد اللذة فى تحمل المشاق أو السجن أو التعذيب كى يحقق هدفه البعيـــد، فالطريق إلى اللذة ليس طريقاً واحداً وإذا أختلفت رسائل اللذة فأن الشـــعور الذاتى ــ واحد) (٣٢)

ولكم أجهدت فكرى وأتعبت ذهنى فى معرفة تلـــك العلـــة فـــى أن يروض الإنسان نفسه ومن حوله على الحرمان، وهو قـــادر علـــى التـــرف والبذخ على نفسه وعلى المحيطين به، تذكرت رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم، وتلك الحياة الجافة الخشنة التى ألزم بها نفسه وأزواجه، حتـــى أنهـــن ضججن من تلك المعيشة ــ وهن زوجات خير خلق الله ــ بينما زوجات من هم دون رسول الله فى المكانة والمنزلة يعشن معيشة أيسر وأسهل وألين من معيشة زوجات الرسول، وما كان لرسول الله أن ينزل على رغبـــة وأمنيـــة زوجاته، فالصورة التى عليها معيشته ليست أمراً عارضاً يتغير وفق أهـــواء من حوله، حتى وإن كن أزواجه، وخيرهن الرسول ــ كما جاء فى ســـورة الأحزاب ــ بين أمرين أما المتاع والتسريح الجميل وإمـــا يرضـــين بحيـــاة الرسول على ما فيها من خشونة وجفاف وشظف، ونلاحظ هنا حسم وحـــزم رسول الله فى تلك المسألة، مع إن ما طلبنه أزواجه أمر يـــراه الـــبعض لا

يستوجب، رد الفعل القوى، فلم يطلبن الأزواج سوى التوسعة فى النفقة ولا أظن أنهن طلبن شيئاً أكثر مما عند نساء الصحابة بل طلبن أن يتساوين مع بقية المسلمات ولكن ما نراه هيناً قد يكون عند رسول الله خطير وعظيم ولاسيما وإن تعلق الأمر بركن أساسى من أركان النفس الإنسانية وهو قدرتها على تحمل الحرمان.

وتساءلت ما ضر رسول الله إن توسع ووسع على أزواجه فى العيش، ولا لوم هنا ولا اعتراض من المسلمين ذلك لأن رسول الله مهما توسع فى معيشته فلن يصل إلى أبسط وأفقر المسلمين، ثم أن المسلمين كانوا على استعداد أن يفدوا رسول الله بأنفسهم وبأمهاتهم وأبائهم، ففى أن يروه توسع على نفسه وعلى من حوله، هذا من شأنه أن يسعدهم، ويقر أعينهم، وحديث الفاروق عمر لرسول الله حينما أشفق عليه ورجاه أن يتخذ فراشاً ألين من فراشه الخشن الذى أثر وحز فى جسده الشريف، وكان فرصة لعمر أن يأخذ درساً فى العظمة الإنسانية، ومجالاً لرسول الله أن يبصر عمر ما غفل عنه.

وزوجات الرسول ــ أمهات المؤمنين ــ ما كان لهن أن يطلبن هذا الطلب لو لم يكن فى طاقة وفى إمكان رسول الله. وما كن ليطلبنه لو لم يجدن المسلمات يعشن معيشة أيسر منهن، وما كان ليطلبنه لو علمن أن هناك ما من شأنه أن يغضب الرسول منهن، ذلك لأن طلب الزوجة من زوجها التوسعة هذا شئ طبيعى، فإما أن يوافق الزوج، وإما أن يرفض مبدياً الأسباب التى جعلته يرفض، كل هذا يتم فى ذلك الإطار الذى تحدث فيه الأمور بين الزوج والزوجة ولكن الأمر كما ذكرت يمس أهم وأخطر ركن من أركان النفس الإنسانية وهو قدرتها على الردع ومقاومتها إغراءات الدنيا،

ورياضتها على الحرمان، حتى حرمانها ما هو مباح وما هو ميسور الوصول إليه، وما لا غضاضة من التمتع به ونواله.

لنكن أقوياء على الحرمان قادرين له، لنروض نفوسنا عليه، ولنتذوق حلاوته، ونستمتع بما يتركه من أثار السعادة فى نفوسنا، حتى إذا ما ضربنا الحظ بسهام الحرمان وما يترع فيها من مرارة، لم تؤلمنا تلك السهام، وبقليل من الحرمان لن نضار، وكما يقول سيدنا عمر رضى الله عنه: (اخشوشـــنوا فإن النعمة لا تدوم).

## الباب التاسع

# أجازة من العمل

- لِمَ نسعد بالإجازة؟
- الحرية أساس من أسس السعادة.
- أسباب الشقاء.
- وصفة للسعادة.
- فن الاسترخاء.
- متاعب العمل.
- علاج الإرهاق من العمل.
- المصرى بين شعوب العالم.
- أفضل فلسفة للحياة.
- ارحم نفسك.

# الباب التاسع

## أجازة من العمل

أتذكر ونحن صغار، فى المرحلة الأولى من التعليم، كم كانت سعادتنا حينما نعرف أن الغد سيأتى ومعه الأجازة من الدراسة، كنا نخرج فى نهاية اليوم المدرسى ونحن نغنى فرحاً، ولأهمية هذا اليوم، كان يلقى ظلال السعادة على اليوم السابق له، كنا نشعر بنوع من الانبساط والخفة والانطلاق وكأننا كنا فى قيد وتحررنا منه، مثل ذلك العصفور الذى حبس فى القفص طويلاً ثم استطاع أن ينفذ منه فانطلق فى السماء الواسعة يغنى ويغرد للحرية وبالحرية، ويضحى كل شئ حولنا له بريق ومذاق وأريج محبب إلى النفس، نقرأ، نرسم، نجرى، نلعب، نقفز، نأكل، نشرب، نغنى، ننام، نستيقظ، كلها صور مختلفة للسعادة والسرور. كانت الأجازة لنا بمثابة وادٍ فسيح مكسو بالسندس الأخضر، منتشرة الزهور البرية فوق رباه وهضابه، والجداول تسير بين جوانبه، والشمس تفترش أرضه بدفئها ونورها، النسيم يمس كل شئ فى رقة وعذوبة، الأخضرار يكسو كل شئ بسناه حتى السماء والأثير.

تلك هى عهود السعادة التى لا تمحى من ذاكرة الإنسان، لم نكن نعى شيئاً مما حولنا ولا نعبأ بشئ، وربما هذا هو سر سعادتنا وكبرنا وكبرت مداركنا، وأحاطنا أنفسنا بطبقات كثيفة من الهموم وحملنا فوق ظهورنا أطناناً من الأحزان، وربما يكون مرجعها عملنا، فنحن نقضى ست ساعات فى العمل، ولكنها فى حقيقة الأمر أربع وعشرين ساعة فى اليوم، فنحن نخرج من باب المصلحة التى نعمل بها وحديثنا عما صادفناه من مشكلات وعقبات وسوء تفاهم بينى وبين زميلى أو بينى وبين رئيسى لا ينقطع، حتى إذا ما وصلنا إلى البيت نرسم على وجوهنا طبقات من العبوس، حتى تسأل زوجاتنا

عن السبب، وهذا ما كنا فى انتظاره فما نلبث حتى نقص عليها شريط أحداث اليوم، وتقتضى بعض الأحداث ـــ لكى تفهمها الزوجة ـــ أن تعود إلى الوراء يومين أو ثلاث أو أسبوع. وفى المساء ننزل إلى الأصدقاء والأصحاب فـــى المقهى أو النادى، وليس من حديث سوى ما حدث فى المصلحة، ونعود إلى بيوتنا ونأوى إلى فرشنا، وتتراقص الكوابيس تملأ ليلنا عن شجار ولفت نظر ورفت أو استقاله، وننهض فى الصباح، ونحن لا نمقت شيئاً فى الكون قـــدر مقتنا العمل/ فالسماء مكفهرة ـــ والشمس مريضة، والطعام كأنه سم، كـــوب الشاى كأنه دواء مر المذاق/ السيجارة كأنها قنبلة مسيلة للـــدموع، الزوجـــة كأنها كبرت عشرين عاماً، كم هى طاعنة فى الســـن، الأولاد ضوضـــاؤهم زادت، عقربا الساعة يسرعان نحو الثامنة، القدمان ثقيلتان، الـــرأس تتـــرنح تحت وطأة صداع الصباح، الصدر ضيق حرجاً كأنه يتصعد فى السماء.

لكل هذا ستجدنا نسعد بالأجازة كما يسعد بها الصغار، بـــل أكثـــر، الفرق بيننا وبينهم إنهم يظهرون سعادتهم، أما نحن فعباقرة فى كيفية إخفـــاء سعادتنا.

نسعد بالأجازة سعادة لا حد لها، قيود وأغلال تتساقط من على كاهلنا ولكن ـــ ويا للأسف ـــ لا تدوم تلك السعادة، ذلك لأنه إذا جلس الفـــرد منـــا مستمتعاً بفنجان من القهوة تحت شمس الضحى يطالع جريدته أو يتحدث مع زوجه أو مع صديقه، تجده أسرع بذهنه وفكره إلى العمل ويبدأ فى ســـرد كل ما يبعث على الملل والسأم والقرف، وفى لحظة تتبخر لحظات السعادة، فقد أنتهت الأجازة فى لحظة تذكر مشكلات ومنغصات العمل.

وإذا كان التفكير فى مشكلات العمل ـ ونحن فى الأجـازة ـ يبـدد لحظات الراحة والسعادة ويجعل الأجازة فى (خبر كان)، فإن عدم التفكير فى العمل ـ وأنت خارجه ـ يجعلك وكأنك فى أجازة مستمرة لا انقطاع لها.

كيف هذا؟!!

لا تفكر فى أى شئ يتصل بالعمل، من قريب أو بعيد، حتى تخطـو أولَ خطوات داخل محل العمل، فى تلك اللحظة ـ وليس قبلها ـ لتفكر فـى كل ما يحفل به العمل من مشكلات وعقبات ومنغصات، وأبذل كل طاقتك فى تأدية ما كلفت به من عمل، لا تفكر فى أى شئ يتصل بالعالم الخارجى فإذا أنتهت ساعات العمل، نطرح كل ما يربطنا بالعمل، فلا تفكير فيما حدث ولا حديث عنه، بل نضرب عن كل هذا صفحاً، وبذلك تبدأ ساعات الأجازة منذ خروجنا من محل العمل، ولا تنتهى تلك الإجازة إلا فى اليوم التالى فى لحظة دخولى إلى عملى.

حينما نتهيأ للخروج للعمل، نلبس وما يتناسب وهذا العمل، وكما نعلم أن الملبس يعكس المنصب الرسمى أو الوظيفة، وفى العادة تجد نوعـاً مـن التأنق والحذلقة، وأوضح ما فى الملابس إنها تكون عبئا على جسم الإنسـان سواء فى نوعها أو طريقة تفصيلها، والكثيرون يضيقون ويتبرمون بها، ولكن ما الحيلة والتقاليد والعرف الاجتماعى فرض عليهم هذا الزى، لذلك ما نكاد نعود من العمل حتى نتخفف من كل تلك الثيـاب، ونرتـدى ثيابـاً خفيفـة فضفاضة رقيقة، وكم نشعر براحة كبرى، وبنشوى عظيمة ونحن نتخفف من ثياب العمل والوظيفة، ونرتدى ثياب الراحة والنوم، وهذا من شأنه أن يريح أجسادنا ويعطيها ما تريده من حرية وراحة واسترخاء فتميـل إلـى الدعـة

والهدوء، وتتثاءب كل عضلة من عضلات الجسم ناعمة مستمتعة، وقد تبـدد كل أثر من آثار التعب والإرهاق والمعاناة التى تجشمته أثناء ساعات العمل.

وإن سألت ذلك الشخص لم تخفف من ثياب العمل؟ نظر إليك متعجباً منكراً عليك إلا تفهم تلك المسلمة البسيطة قائلاً لك: لأن ساعات العمل انتهت يا فالح، فأنا لست ملزماً بعد الخروج من العمل بأن أظل مرتدياً تلك الملابس فى منزلى، وطالما أنا خارج العمل وفى منزلى، فأنا حر لا قيد، لا فرض لا إلزام.

مثلما نفعل بأجسادنا يجب أن نفعل بعقولنا، فكما تخففت من الثيـاب وارحت الجسم يجب أن تتخفف من التفكير والغم والهم لترح العقل والـنفس من كل ما يكدرهما ويعكر صفوهما، أى ان أخلع عن نفسى وعقلـى ثيـاب العمل كما خلعته عن جسدى.
(والشخص الذى يستطيع أن ينسى عمله عندما ينتهى العمل ولا يتـذكره إلا عندما يبدا العمل مرة أخرى فى اليوم التالى حرى أن يقوم بعمله أفضل مما يقوم به من يركبه الهم بسبب عمله أثناء الساعات التى بين اليومين، وأسهل على المرء أن ينسى العمل فى الأوقات التى ينبغى نسيانه فيها إذا كانت لديه اهتمامات أخرى كثيرة مما لو لم تكن له مثل هذه الاهتمامات غير الشخصية) (٣٣)

ففى أى مكان يجتمع فيه البشر لتأدية عمل ما، أو إنجاز مهمة، دائماً تجد تصادم الأراء، وتصارع الإرادات، وتسلط الأفكار واستبداد المناصـب، واستغلال النفوذ، السخرية الاستهزاء الظلم، عدم التقدير، معركـة وحـرب مستعرة تارة بين الرئيس ومرؤسيه، وأخرى بين المرؤسين بعضهم وبعض

وتارة ثالثة بين الموظفين والقوانين واللوائح، وأخرى ليست الأخيرة ــ بين القوانين واللوائح بعضها وبعض، حرب ــ كما قلت ــ ــ مشتعلة، ميدانها أعصاب وعقل الإنسان، والجندى المجهول هى أعصاب الإنسان.

وكنت واهماً حينما تخيلت أن من الممكن أن نزوال أعمالنا بدون تلك المعركة فاكتشفت خطأ وهمى، وأحمد الله أنه كان وهماً، وعرفت أن تلك المعركة من ضروريات ولوازم العمل فى أى مكان وفى أى زمان، فتأكدت وأيقنت أن لا عمل بدون تلك المعارك الصامتة المستترة المقنعة، حتى أن الناس ــ من كثرة ما تعودوا وعودوا ــ أدمنوها وعادوا لا يستطيعون تأدية أعمالهم، إلا بعد أن ينالوا قسطاً ــ ولو ضئيلاً ــ من بركة تلك المعركة!!.

وتجد ذلك الإنسان قادم إلى العمل، وقد تهيأ لمعركة، مثل ذلك الفارس المقدام الذى أعد نفسه إعداداً كاملاً لخوض غمار الحرب، ليس هذا فحسب، بل تجده يجمع حوله الأنصار والاشياع والمؤيدين ليساعدوه فى إنزال الهزيمة بالخصم، واستلال النصر من مكامنه، وإذا انتهت ساعات المعركة، أقصد العمل، تجده لا يكف عن إذاعة البيانات، ووصف تفصيلى وممل لتحركات الجيش، وأنواع الأسلحة التى استخدمت، والخطة التى وضعت ونفذت، ورأيه ومقترحاته إلى آخر تلك المهزلة والمأساة.

كما قلت لا أمل فى تغيير هذا الأمر، أو حتى الإزورار عنه، فهو من لوازم وضروريات العمل، فهناك النفوس الضعيفة والمريضة وهناك القلوب المثقلة بالغضب والحسد والكره، والصدور الممتلئة بالخوف والغم والهم، إلى آخر تلك التصنيفة غير الكريمة، والعمل يعطى لهذا الركام فرصة للفوران والتنفس، وأن يخرج بعد طول حبس واستتار، ويأخذ مجاله ومكانه، ويفرخ أثاره المدمرة.

**والعلاج:**

المسارعة بانقاذ أعصابنا، بأن نضع عوازل بين ما يحدث وبين الأعصاب، إذا استطعنا هذا ونحن نمارس عملنا فبها ونعم، وإن لم نستطع، فليس أقل من أن نفعل هذا بعد خروجنا من العمل، نقطع كل ما يربطنا بالعمل ومشكلاته وهمومه، ونبتعد عن كل ما يذكرنا به، فأنت لا تتقاضى أجراً إلا عن ساعات العمل، فلا تشغل وتحمل هموم مشكلات فى ساعات لن تتقاضى عليها أجراً، بالإضافة أن مثل هذا التفكير والانشغال لن يقدم ولن يؤخر، ولن يحل أى مشكلة، ولن يعالج أى انحراف.

وشئ ننفرد به عن شعوب العالم، أننا مثل هذا الكائن الذى يحمل صدفته فوق ظهره أينما ذهب، فمشاكلنا وهمومنا نحملها فوق ظهورنا أينما ذهبنا، ونسمح ـ بكل براءة ـ لتلك الهموم أن تفسد وتدمر أجمل لحظات حياتنا، وكم هى قليلة ونادرة، تجد الرجل يتحدث عن كل ما اعترضه من مشكلات وهو مع زوجته، الطامة الكبرى أن يتحدث فى هذا الأمر وهما يمران بأجمل اللحظات، ولا ادرى لم تستمع له، وأرجح أنها تفعل هذا إما جبر خاطر لهذا المتعوس، وأما لأنها مثله وعلى شاكلته مغرمة بأن ترى من حولها يحملون مشاكلهم.

(ويمكن منع القلق باعتناق فلسفة أفضل للحياة وبشئ من الانضباط أو الترويض العقلى، ومعظم الرجال والنساء قليلو الكفاءة من حيث السيطرة على أفكارهم وأعنى بهذا أنهم لا يستطيعون الانقطاع عن التفكير فى الموضوعات فالرجال يأخذون معهم هموم أشغالهم إلى الفراش فى ساعات الليل بدلاً من اكتساب قوة جديدة لمواجهة متاعب الغد، نجدهم يراجعون المرة تلو المرة فى أذهانهم مشكلات ليس فى يدهم أن يصنعوا فيها شيئاً فى الوقت الراهن، وهم فى تفكيرهم هذا لا يضيعون أسلوباً يساعدهم على انتهاج

خطة سليمة فى الغد بل بأسلوب نصف جنونى تتسم بـه تـأملات الأرق المضطربة، ولابد أن يعلق بهم فى الصباح شئ من جنونهم الليلـى فيزيـغ حكمهم ويضل رأيهم ويفسد مزاجهم ويجعل كل عقبة مثيـرة للغضـب، ان الحكيم لا يفكر فى متاعبه إلا عندما ما يكون هناك جدوى من ذلك، أما فـى الأوقات الأخرى فيفكر فى شئ آخر، وفى الليل لا يفكر فى شـئ اطلاقـاً) (٣٤).

لنتعلم أن نأخذ أجازة من العمل، لا نفكر، لا نتحدث، وننسى كل مـا حدث وهذا لن يتأتى إلا إذا كان هناك شئ يجد الجسم والنفس والعقـل فيـه راحتهم، كالاستمتاع بالموسيقى بالقراءة، بأى نوع من الهوايات أو ممارسـة أنواع أخرى من العمل المحبب إلى النفس.

وبذلك نشعر وكأننا فى اجازة لا تنتهى أبداً، ونقبل على الحياة إقبالاً عظيماً، وتمتلئ عروقنا بالحيوية والنشاط، وقلوبنا بالنشوة والسـرور، فـإذا ذهبنا إلى أعمالنا، نكون مقبلين على العمل إقبال المشتاق، الخارج من اجازة، جدد فيها حيويته ونشاطه.

وأقول لك ــ وأنا على يقين ــ أن أغلب، إن لم يكن كـل أحزاننـا وهمومنا وأمراضنا مما يحدث فى مكان العمل، وإذا سألت أى شخص، مـا يؤلمك من عملك، أو ما الذى يجعلك ضيق الصدر من عملك، أخبـرك أنـه ليس العمل فى حد ذاته، فما أيسره وأسهله على النفس، ولكن الطامـة مـا يحدث أثناء ممارسة العمل.

فارحم نفسك؛ وارحم أعصابك، وارحم وطنك، ولا تفكر فى مشكلات وهموم العمل إلا وأنت فى مكان ومحل العمل.

# الباب العاشر

# مالك... والعالم؟!

- قسوة العالم؟
- أسعد لحظات الإنسان.
- استرضاء الإنسانية دافع للأعمال العظيمة.
- انتظار الشكر من الآخرين من أسباب الشقاء.
- الجزاء الأوفى لا سبيل إليه فى الدنيا.
- العمل لتحقيق الرضا الذاتى.
- اسقط العالم من حساباتك.
- أثر الإحسان فى الإنسان.
- لم ابتدعت الإنسانية الأوسمة والنياشين؟
- غضب على العالم.
- حزن الأنبياء والرسل.
- عَرق السعادة.
- العمل نبع من ينابيع السعادة.
- العلاقة بين السعادة وإتقان العمل.

## الباب العاشر

## مالك... والعالم؟!

ما الذى تريده من العالم حولك؟
أتريد أن يقدرك حق قدرك؟
أتريد أن يمنحك تعظيماً يتناسب وقدراتك؟
أتريد ان يسوق إليك عبارات التقريظ والمدح لما أسديت له من جليل خدماتك؟
أتريد أن يرضى عنك كل الرضا؟

إن كنت تنتظر شيئاً من هذا، فلن تظفر ببعضه، بل لن تظفر بشئ من هذا.

وإن كنت تنتظر شيئاً من هذا، فأنت كالابن المدلل الذى ينتظر من والديه أن يتركا كل ما بيدهما، وكل ما يشغلهما ليتفرغا له لا لشئ، إلا ليداعباه ويدخلا السرور على نفسه.

نعم... إن الشهرة وذيوع الصيت يحيطان الإنسان بهالات سحرية، وأسعد اللحظات تلك التى يرى الإنسان فيها نظرات الإعجاب والتقدير والإعزاز فى عيون من حوله منصبة إليه، وتبلغ السعادة ذروتها حتى يرى اسمه قد كتب على الصفحات، أو يرى صورته فى التلفاز، السعى الدؤوب وراء تلك اللحظات السعيدة هى التى تدفع الإنسان دفعاً إلى أن يقدم للإنسانية أكاليل المجد والغار وعقود الياسمين، اقصد الإنجازات العلمية والمبتكرات والمخترعات والأعمال الفنية على تعدد أنواعها، فكل عظيم وكل عبقرى، وكل فنان قدم ما قدمه للإنسانية وللعالم ليرضى عنه، ويبوأه مكانة عالية من التقدير، هذا التقدير هو الدافع لكل عظماء الإنسانية، فهو جائزتهم وهو ثوابهم.

ولنفرض اختفاء تلك اللحظات التي يحلم بها كل عظيم، لحظات تقدير العالم له، لانعدم الحافز والدافع... فلم يكتب الشاعر قصيدته، ولم يضع الموسيقى سيمفونيته؟ ولم يجهد الفنان ريشته؟ ولم يرهق المخترع والمبتكر والمفكر عقله؟

وبذلك يصبح العالم وكأنه بستان أجتثت أشجاره، وسحقت أزهاره وذبحت أطياره... ونحمد الله أن كل هذا فرض ليس إلا.... إذن شئ عظيم أن يضع الإنسان نصب عينه العالم، والأعظم أن يرضى العالم عنه.

ولكن.... أخبرني لم أنت بالذات، والعالم حافل بالملايين فمن يتساوون معك في كل ما تتصف به من مواهبك وقدرات، بل هناك ما يفوقك بدرجات؟

وما الذي سيجعل العالم يترك كل ما يموج فيه من قضايا ومشكلات وكوارث ونكبات وخطط وصراعات... ما الذي سيجعل العالم يترك كل هذا، ويعكف على ما تفعله متأملاً مستمتعاً – مقدراً؟!! وما الذي سيجعل الصحراء بكل ما تحفل به من جبال وهضاب وكهوف ووهاد وشعاب أن تنظر إلى حبة من الرمال؟

ما الذي سيجعل المحيط بكل ما يموج في باطنه من ملايين المخلوقات أن تتجمع وتفحص قطرة ماء؟

قد تقول أن الملايين أو الألوف يفعلون ذلك، إذا كان هذا الفرد يقدم شيئاً عظيماً للإنسانية يدخل على وجدانها السعادة، أو ييسر حياتها، فقد يسلط

العالم كله أو أمة من الأمم الأضواء على فرد من أفرادها، من هؤلاء الذين نبغوا فى مجال من المجالات... أتفق معك.

ولكنك نسيت عامل الزمن...

كم سيستغرق هذا النابغة من زمن، وكم سيبذل من مجهود ليقنع العالم بعمله، حتى ولو كان عمله مقنعاً وسورة من سور الكمال والجمال، أتظن أن الحسد والغيرة والحقد، وهؤلاء الأقزام المرضى، ذوا العاهات النفسية سيتركونه يقنع العالم، أم أنهم سيرمونه بالغباء والحمق والتخلف والغرور.. إلى أخر تلك الأوصاف التى لا تخلو منها جعبتهم السامة المسمومة.

واستعرض حياة العظماء... أكثرهم لم تنتبه الإنسانية إليهم إلا بعد موتهم بعشرات بل مئات السنين، وأكثرهم حكمت الإنسانية عليهم بالموت أو الجنون أو النفى وأخف الأحكام هو الصمت... كل هذا يهون لو كانت حياة الإنسان فيها من السعة أو فيها من الطاقة والقدرة ليقنع العالم، فإذا كان على العظيم أن يبذل مجهوداً جباراً تنوء به الجبال ليخرج عمله إلى النور، فإنه مطالب أن يبذل أضعاف هذا المجهود لا لشئ إلا ليقنع العالم بجدوى هذا العمل؟!

أظنك تقول: أننى أدعو إلى اللامبالاة، وعدم الاهتمام، والانزواء والانطواء، والانسحاب من العالم، وأنى أعارض المبادرة الفردية، وأنى أسوى بين من يعمل ومن لا يعمل...

ما دعوت إلى هذا، وما فكرت فيه وإنما أقول: إذا كان العالم لا يعنيه من يعمل ومن لا يعمل... إذن فلنعمل لا لنرضى العالم ولكن لنرضى الله أولاً ولترضى أنفسنا ثانياً، فإذا جاء رضا العالم فبها ونعم، وإن عشنا فى طى النسيان، ولم يعبأ بنا احد، فقد أرضينا الله وأرضينا أنفسنا.

**(أن أولئك الذين يعيشون فى نبل حتى أن قضوا حياتهم مغمورين، لا حاجة بهم للخوف من أن تكون حياتهم هباءً، فهناك شئ يشع من حياتهم، ضوء ينير السبيل لأصدقائهم وجيرانهم ربما على مدى أجيال طويلة فى المستقبل أنى أرى كثيراً من الناس اليوم يخيم على رؤسهم احساس بالعجز، شعور بأن الفرد لا يستطيع أن يفعل شيئاً له أهمية فى خضم المجتمعات الحديثة الهائلة، وهذا خطأ إن الفرد إذا كان ممتلئاً بالحب نحو الجنس البشرى واتساع الأفق والشجاعة وقوة التحمل يستطيع أن يفعل الشئ الكثير) (٣٥)**

إذن فلنسقط العالم من حسابنا، لنعمل ونعمل ولا نعلق عملنا على رضاه أو عدم رضاه.

لم كنت حريصاً على ان أطلب منك أن تسقط العالم من حسابك حينما تعمل أى عمل، وطلبت ألا تنتظر منه جزاءً ولا شكوراً؟!

طبيعة النفس الإنسانية مفطورة على الشعور بالامتنان، لأن هذا يحقق لها نوعاً من الدفء والود والحب، وهذا لا يتحقق إلا إذا شعرت النفس إنها يحسن إليها، وأجلى وأوضح وأجمل صور الإحسان هو الشكر وقديماً قال الشاعر:

**أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم      فلطالما أستعبد الإنسان إحسان**

وتختلف صور الإحسان اختلافاً بيننا، ولكنها كلها تتفرع من الشكر، وتنتهى كلها إلى الشكر، فالشكر اعتراف من الشاكر إنه قد أصابه نفع، وأن هذا النفع قد أرضاه، واعتراف للمشكور بأنه أفاد ونفع لهذا فهو يستحق أن يقدم له آيات الشكر والعرفان.. إذن بالشكر وصلنا إلى تحقيق الرضا للطرفين الطرف النافع والطرف المنتفع واسمى صور الشكر ما كان مجرداً عن الماديات والنفع، وأقل وأدنى أنواعه ما كان مختلطاً بالمادة وما يتفرع عنها من نفع. لأنى لو قدمت الشكر فى صورة مادة، أصبحت القضية قضية تجارة ومقايضة، قدمت لى نفعاً أو ما شابه، فقدمت لك مالا أو ما شابه، وبذلك لا يكون ثمة مكان لتلك المشاعر والأحاسيس التى سبق أن تحدثنا عنها، بل يحل محلها مشاعر من الضيق والتبرم واللجاجة فى الطلب، فإما العمل الذى أودى به نقص، وأما الأجر الذى دفع قصر على أن يوفى العامل حقه... يخرج الطرفان وفى صدر ككل منهما حكة وحرج.

وأدركت الإنسانية هذا الأمر المناط بالنفس، المركوز فيها، فابتدعت ما يسمى بالأوسمة والنايشين والقلادات والجوائز والشهادات... الخ ليظل جميل هذا الإنسان مطوق به جبين الإنسانية، وتظل الإنسانية معترفة له بما قدم، ذلك لأن ما قدمه كان منزهاً عن الأغراض المادية، والإنسانية لم تحتقر عمله بحيث نضع له سعراً لتنفك من الجميل الذى يطوق به عنقها.... ويصل الإنسان إلى قمم النشوى والسعادة حتى يرتوى من هذا الشعور، وهذا الذى يدفعه إلى العمل وإلى مزيد من العمل.

وإن لم يقم العالم بتأدية الشكر والامتنان، سيشعر الإنسان بالمرارة والحسرة والألم والحزن، وكل أفراد تلك العائلة ذات المذاق الحاد، سترتع فى عروقه، وتسمم بدنه، لأن لا شئ يؤلم الإنسان قدر الجحود والإنكار، والغبن... قد يستطيع الإنسان تحمل كل المشاعر، إلا الشعور بالظلم، سيما

وأن هذا الظلم واقع من العالم وليس من فرد واحد، وبالأخص إذا كان الظلم مقابل خدمات قدمها هذا الإنسان، هذا الشعور بالظلم، سيما وأن الظلم مقابل خدمات قدمها هذا الإنسان، هذا الشعور بالظلم يدمر خلايا النفس، ويسحقها سحقاً، ويجعل الإنسان على شفا حفرة من الانهيار، والدمار، لذلك جاء الحديث الشريف محاولاً أن يؤصل تعادلية تعيد للنفس الإنسانية اتزانها وايمانها، حتى ولو كان العالم كله ضدها، يقول رسول الله ﷺ (اتقوا دعوة المظلوم فليس بينها وبين الله حجاب)

وأنا لا أقصد الظلم المحدد المتعارف عليه، كأن يبخس الإنسان أجره أو شئ من هذا القبيل، وإنما أقصد شعور بالظلم يشمل وجود الإنسان كله حينما يقدم كل ما يملك، وكل ما تمكنه قدراته وطاقاته من خير، ثم لا يجد ولو مجرد شعور بالامتنان، بل قد يجد بدلاً منه شعوراً بالاستهجان والانكار، بل قد يزيد إلى أذى نفسي وجسماني، ويزيد أكثر إلى أن يكون محاولة القتل أو النفي، وهذا الشعور لا يشعر به سوى الأنبياء والرسل ويليهم في المنزلة المصلحين، ولكن تتدخل السماء لتبرد هذا الصدر الذى يغلى حزناً وألماً، وتصب عليه ماءً بارداً وتنزل الأمنة والسكينة ﴿وما على الرسول إلا البلاغ﴾ المائدة (٩٩) و﴿لست عليهم بمسيطر﴾ الغاشية (٢٢) ﴿أفأنت تسمع الصم أو تهدى العمى ومن كان فى ضلال مبين﴾ الزخرف (٤٠) ﴿أأنذرتهم أم لم تنذرهم لا يؤمنون﴾ ﴿ومن تولى فما أرسلناك عليهم حفيظاً﴾ النساء (٨٠)

إذن مصدر الحزن أنك تنتظر ممن حولك التقدير والاعتراف بالجميل والشكر والحمد والمدح والتقريظ، وقد يكون ما تطلبه حقا كل الحق، لأنك قدمت، وقدمت الكثير، ولكن العالم حولك يخيب ظنك ولا يعطيك ما أنت فى انتظاره، وتظل تنتظر، ويتحول الانتظار إلى مرارة جافة فى الحلق وغصة،

وسخونة حادة فى الجوف، وينسج الحزن شر نقته الحريرية حولك، وتتحول إلى كتلة من الحزن الأسود تمشى على قدمين.

أما كيف تتخلص من حالة الحزن تلك، فهو أن تقضى على مصـــدر الحزن، أن لا تنتظر من العالم حولك أى صورة من صور الشكر والحمــد، ولتجعل كل متعتك وسعادتك فى تأدية عملك.

**عرق السعادة**

لحظات الإنجاز هى أعظم لحظات السعادة، فبداية العمــل ســعادة، وأثناء العمل سعادة، وإنجاز العمل سعادة السعادة، وبهذا تكون قد حصــلت على أجرك من العمل، انظر إلى هذا الفنان الذى يأتى بالقماش وبـــالألوان، ويجلس يستوحى خياله، أنظر إليه كيف يتعامل مع أدواته وكيف يتهيأ للعمل، وانظر إلى استغراقه حتى انه ليفقد الشعور بالزمن وبكل شئ حوله، ذلك لأن سعادته غطت على كل ما دون ذلك ثم بعد أن يتم عمله، قد يبيع اللوحة بثمن زهيد، أو لا يجد مشترياً لها، ومع ذلك يتركها ويبدأ فى رسم لوحة أخـــرى، وثالثة ورابعة، يخيل لك أن ما يفعله هذا الفنان شيئاً غير عقلى بالمرة، كيف يبدأ فى لوحة ثانية، وهو لم يبع الأولى؟!

هذا إذا كان الفنان يرسم ليقبض أجراً.... ولكنه يرسم، لأن ســعادته لا يجدها إلا فى عمله، فما سيحصل عليه بالمال، قد حصل عليه، أن أجــره الوافى الكامل قد حصل عليه واستكمله بالكامل لحظة انتهاءه من العمل، وهذا هو السر فى أن أغلب الفنانين نجدهم معرضين عــن المـــال والمـــادة، وأن شاغلهم الأول والأخير فى حياتهم هو عملهم، فلا مجئ المال سيصرفهم عن عملهم، ولا عدم مجيئه سيثبطهم، وهم لا يتوقفون عن العمل إلا لحظة توقف

قلبهم عن النبض، لذلك تجد أن أكمل وأرقىَ ما أنجزته الإنسانية فى مشوارها الحضارى هى الأعمال الفنية، والواجهة التى تفخر الإنسانية بتقــديمها هــم الفنانون وجعلتهم ذاكرتها الحية بهم تفخر وتتيه.

وتتعجب من هؤلاء الفنانين الذين عاشوا مجهولين مغبونين طــوال حياتهم، وانتجوا كل هذه الروائع العظيمة، مع أن العالم لم يقدرهم حق قدرهم إلا بعد موتهم بسنوات، ولم يرفع عملهم إلا بعد أن تركوا العالم إلــى غيــر رجعة.. ماذا لو كان هذا الفنان يعمل انتظاراً للأجر، ولم يأت الأجر، أكــان سيستمر فى إبداعه؟

فى غالب الأمر، إنه لم يكن يضع فى حسبانه مسألة الأجر مطلقــاً، ولا كان ينتظر تقدير العالم بالمرة... فكل سعادته وهو يعمل، أن العرق الذى يتصبب منه هو عرق السعادة.

وربما شعوره هذا وهو يعمل، هو الذى جعــل العظمــة والجمــال والروعة تتغلغل فى ثنايا عمله، هو الذى فتح له أبواب الإلهام والإبداع، هو الذى وصله بعرائس الخيال الملائكية لتطوف به عوالم الأحلام.

فهو يجسد حالته النفسية فى عمله، فهو ينظم حبات السعادة والنشوى فى سلك العمل، تلك الحالة المتغلغلة فى ثنايا ونواحى العمل تنتقل وتتصــل الدائرة بين النفسين.

وإذا كان أى منا يؤدى عمله على أى درجة من درجات الاتقان، هذا إذا لم يكن العمل خال من أى درجات الاتقان!! فإن الفنان يعجــز علــى أن

يؤدى عمله إلا إذا كان على أقصى درجة من درجات الاتقان، وفى قمة التى لا يأتى بعدها مزيد من الاتقان فلا يرضى عن عمله أن يشوبه أى شائبة من النقص، ويظل متتبعاً نواحى النقص – إن وجدت – حتى يصل بعمله إلى الكمال أو ما يقرب إلى مثال الكمال، والوصول إلى تلك الدرجة بالعمل فى حاجة إلى حالة نفسية معينة، وإلى حالة عقلية، وإلى حالة جسدية، فالتناغم بين تلك الحالات هو الذى يهيئ لحظات الإبداع أو ما نقول نحن عنه لحظات الإلهام، ولكن أنى للنفس والعقل والجسد أن يتناغموا، ومتى؟!! هذا شئ عسير حقاً أن يظفر به الفنان، وإن – قدر – وظفر بهم فأين ومتى؟

وهذا هو سبب القلق والعذاب والمعاناة التى نراها مرتسمة على سحنتهم، وهذا هو سبب الألم الجسدى والعقلى والنفسى الذى يشعر به الفنان وهو يؤدى عمله، بالضبط كأنه فى حالة مخاض كل عضلة فى كيانه، كل لحظة من لحظات تاريخه وحاضره تعمل بأقصى درجات الانجاز لكى يخرج شئ إلى الوجود، وليس مجرد إخراج هذا الشئ، ولكن لابد وأن يكون فى أكمل وأبهى صورة.

لحظات الخلق تلك مكثفة بأكبر الطاقات الوجودية، من خلالها يتصل بعالم النشوة والسعادة والرضى والسرور، تلك السعادة التى ظفر بها وهو يؤدى عمله، لا يستطيع أن يظفر بها أى إنسان آخر، ولو قدم كنوز الأرض... فراحة الجسم الإنسانى فى العمل، وإيلامه هو أن نخرجه من العمل، فالسجن هو أقصى درجات الإيلام الجسدى، كذلك راحة العقل فى العمل، وأقصى درجات الإجهاد العقلى – بدون نتيجة – حينما تعترضه مشكلة تستعصى على الحل،، أى يشعر العقل فيها أنه مشلول عاجز.

وراحة النفس في الإحساس والشعور وأقصى درجات الإيلام النفسى حرمانها من المشاعر والأحاسيس التى تجدها فى العمل، إذن فسر سعادتنا فى عملنا، فلنؤد أعمالنا باستمتاع، غير ناظرين إلى أى اعتبارات أخرى قد تحول بيننا وبين سعادتنا فى العمل ليكن كل منا مثل هذا الفنان الذى يعشق عمله، ولا يدخر وسعاً ولا يألو جهداً للارتقاء بمعشوقه والوصول به إلى درجة الإتقان والكمال.

(ولكن السعيد حقاً هو ذو الشخصية القوية الذى يعمل دائماً على تحقيق غرض سام خاص، والذى لا تتعارض نزعاته مع صالح الإنسانية، وربما كان أقرب الأمثال لذلك الأنبياء الذين لم يسعدهم المأكل والملبس أو يشقهم الجوع والطرد والإهانة ولم يسعدهم كثرة الأولاد ولم يشقيهم فقدهم، وإنما كان يسعدهم أمر واحد هو الجهاد والسعى لتحقيق الفكرة السامية) (٣٦)

مساحة واسعة من عمرنا نقضيها مستغرقين فى أعمالنا، لنجعله ــ أيضاً ــ استغراقاً فى السعادة، ولست بواجد إنساناً عاطلاً عن العمل يستطيع أن يصل إلى أى سبيل من سبلها، أو أن يتلمس أى طرف من أطرافها، ولكن هذا متاح لمن يعمل، فهو سعيد فى عمله، وتلك السعادة تقوده إلى الاتقان والكمال، وهذان يصلان به إلى مزيد من السعادة، وكما يقول رسولنا الكريم ﷺ (أن الله يحب أحدكم إذا عمل عملاً أن يتقنه).

# الباب الحادى عشر

# صباح السعادة

- صباحك خير
- زاد الصباح.
- مستودع النشاط والعافية.
- تخاصم مع الأمس وتصالح مع اليوم.
- الإرادة منبه السعادة.
- افتح عينيك على خير.

## الباب الحادي عشر

## صباح السعادة

كما يقولون في الأمثال: (الجواب يعرف من عنوانه) ويقصدون بذلك ـ والله أعلم ـ إن بدايات الأمور تدل على نهايتها، أو مقدمات الأمور تدل على نتائجها.

واسمح لنفسي أن أغير المثل وأقول: (اليوم يعرف من صباحه) فإذا كنت في الصباح مستبشراً منشرح الصدر، مشرق الوجه، متسامحاً، متفاهماً، متفاءلاً، تنظر إلى الشمس والضياء تأمل في الحاضر والمستقبل، تسخو وتجود بالحب والود، وتتقبل بعرفان وامتنان ما يقدمه الآخرون لك، إذا كنت على كل هذا في الصباح، فلا شك أن صباحك خير، وإن يومك خير إن شاء الله.

أرى أن فترة الصباح بمثابة زاد يتزود به الإنسان في رحلته اليومية، رحلة الكدح من أجل لقمة العيش، ورحلة الصراع بين ذات الشخص وذوات الآخرين، ويشتعل الصراع ويشتد أواره بكل ما تحفل به تلك الذوات من نقص واعوجاج وجهل وعتامة وشره وطمع وتكبر ولجاجة.

نعم، فلابد لك وأن تتعامل مع كل هؤلاء، ولا تتوقع أن تجد من الآخرين التفهم والتسامح والحلم والعقل، فتلك الأشياء قد لا يكون لها محل، أو لا وجود إلا عند القليل، وقد لا تصادف هذا القليل، وقد لا تتعامل معه بالمرة.

وطبيعة الرحلة تحدد نوع الزاد، الزاد المادى والزاد النفسـى، أمـا الزاد المادى فدعنا منه، فالذى يعنينا هنا هو الزاد النفسى. فالصباح فترة من أجمل وأروع فترات النهار، فكل شئ فى الكون من نبات وإنسان وحيوان قد نال قسطاً من الراحة والاستمتاع بساعات نوم هادئة، نعم خلالها بالاسترخاء الكامل، وتجددت خلاياه، وحيويته، فهو مكتمل النشاط والعافية، كـل شـئ غسل بالندى، وجفف بالنور، وضمخ بالعطر، ونفخ فيه روح جديدة، ينشـر الخير والجمال، إنه لحظة تفتح واستبشار نهوض وقيام، بداية الإعلان عـن فرصة جديدة ليحقق الإنسان مرحلة من مراحل أهدافه، وليثبت بها وجـوده، فرصة للاستمتاع، فرصة للسعادة... إذن لتكن متناغماً ومنسجماً مع الصباح، لتكن نفسك جديدة لا علاقة لها بما حدث بالأمس من مكـدرات ومنغصـات ومشكلات (فنحن أولاد النهاردة) ولسنا أبناء الأمس أو أحفـاد أول أمـس، الزمن بمثابة كتاب لكى نتقدم ونسير إلى الأمام لابد أن نطوى صفحة إثـر صفحة، ولا يتحقق طى صفحة قديمة إلا ببداية صفحة جديدة... فلتنس ملل وسأم وأحقاد صفحة الأمس لتستوعب بكل طاقاتك كل ما تمتلأ بـه صـفحة اليوم من آمال وأمانى ووعود للسعادة المرتقبة.

نحن ننهض فى الصباح مرهقين متوترين، لا نستطيع فتح أعيننا، لا نقدر أن نبسط أجسامنا، لا نستطيع أن نقبل فكرة النهـوض والنـزول إلـى العمل، نعجز عن اقناع نفوسنا، أننا سنقابل الأخرين، ويبدأ معهم مرة أخرى، كل هذا يجعلنا ننهض متأخرين، وقد تركنا الصباح وتركناه، ومن يبدأ يومه متأخراً، فهو لا يرى ضير أن تتأخر حياته كلهـا، والإنسـان يتـأخر فـى الاستيقاظ بإرادته الكاملة، فالجسم مزود بمنبه طبيعى تستطيع أن تضبطه كى يستيقظ فى الساعة المعينة بالضبط، هذا إذا صحت الإرادة، وخير مثال ذلك الإنسان الذى يتأخر دائماً فى استيقاظه،ويذهب إلى عمله متأخراً، وتنشأ بينه وبين رئيسه مشكلات ومنغصات بسبب التأخير، ويشكو هذا الشخص من أنه

عاجز عن النهوض مبكراً، ويبدأ فى سرد ألف سبب وسبب – وكلها أسباب وجيهة – للتأخير، هذا الشخص لو صادف وكان اليوم أجازة ستجده قد نهض فجراً، وهو مفعم بالنشاط والحيوية والانطلاق، تمتلئ عروقه بالسعادة والسرور والنشوة وقد حدث هذا مع أحد أصدقائنا، فهو دائم التأخير عن العمل ودائماً يعرض نفسه للوم والتوبيخ والتقريع من رئيسه. فلا هو بقادر على ان يأتى فى ميعاد العمل، ولا رئيسه على استعداد أن يتغاضى عنه ويمسك لسانه وقلمه، ويجلس هذا الصديق ويعدد ويحصى لك من الأسباب ما يجعلك تقتنع بسبب تأخره وفى يوم من أيام الأجازة تواعدنا أن نقوم برحلة، وصادفت تلك الفكرة قبولاً من نفسه واستحساناً، واقترح البعض أن نقوم بالرحلة فى ساعة متأخرة بعض الشئ فى الصباح، نظراً لتأخر صاحبنا فى النهوض، إلا أن البعض اعترض بحجة أن النهار قصير، ولن نستطيع الاستمتاع بالرحلة، فتواعدنا فى الصباح المبكر، ومن يتخلف فلا يلومن إلا نفسه.

وكم كانت دهشتنا حينما تلقينا كما لا بأس به من اللوم والتأنيب من هذا الصديق، لأننا تأخرنا فى الحضور حسب الميعاد، نعم فقد كان أول المستيقظين، وأول المنتظرين والمستعدين، وأخذ يسلقنا بلسان حاد على كسلنا وتأخرنا وتباطؤنا، وكان أكثرنا نشاطاً وحيوية وسعادة.

وسألته: من الذى أيقظك من النوم هذا الصباح؟ لابد وأنك كلفت فرقة بالكامل كى توقظك من النوم، فنظر إلى مندهشاً، وقال: إنى استيقظت بدون موقظ يوقظنى. وطالما استيقظ مبكراً بكامل إرادته، فهو – ايضاً – يستيقظ متأخراً بكامل إرادته.

إذن إذا صحت الإرادة وخلصت، فقد أمتلكنا أمورنا بأيدينا وليس بالسهل ولا بالأمر الهين أن تصح الإرادة وتخلص، وليس بالقليل أن نمتلك أمورنا، ونسير على بصيرة من أمرنا فى طريق الحياة الشاق الذى سيسهل طالما قصدنا الخير لأنفسنا وللأخرين، فصباحك خير ويومك خير.

| الهوامش | صفحة |
|---|---|
| ١- عش شاباً طول حياتك ـ دمتور بوجومولتز | ١٠٢ |
| ٢- لا تخف ـ دمتور إدوارد سبنسر كولز | ١٤٤ |
| ٣- المصدر السابق | ٢٢٢ |
| ٤- عش شاباً طول حياتك | ٧٢ |
| ٥- المصدر السابق | ١٠١ |
| ٦- تشريح وفيزيولوجيا الإنسان ـ تأليف. فاسيلى تاتارينوف | ٣٣٠ |
| ٧- المصدر السابق | ٣٣١ |
| ٨- الإنسان وعلم النفس. دكتور: عبد الستار إبراهيم | ٩٨-٩٩ |
| ٩- المصدر السابق | ٩١ |
| ١٠- لغة الكيمياء عند الكائنات الحية ـ دكتور/ أحمد مدحت إسلام | ١٩٧ |
| ١١- علم النفس المعاصر ـ دكتور/ حلمى المليجى | ١٤٩ |
| ١٢- المصدر السابق | ١٥١ |
| ١٣- تشريح وفيزيولوجيا الإنسان | ٢٥٦ |
| ١٤- المصدر السابق | ١١٩ |
| ١٥- علم النفس المعاصر | ١٤٩ |
| ١٦- فن الحياة ـ أندريه مروا | ٢٦٤ |
| ١٧- لا تخف ـ دكتور/ إدوارد سبنسر كولز | ١١ |
| ١٨- علم النفس المعاصر | ١٤٠ |
| ١٩- لا تخف | ٣٨ |
| ٢٠- الإنسان وعلم النفس | ٩٤ |
| ٢١- الوصول إلي السعادة ـ برتراند راسل | ١٨٠ |
| ٢٢- المصدر السابق | ١٨٠ |
| ٢٣- آمال جديد فى عالم متغير ـ برتراند راسل | ١٩٣ |

٢٤- فن الحياة ٢٧٤
٢٥- المصدر السابق ٢٧٥
٢٦- الوصول إلى السعادة ١٩٢
٢٧- المصدر السابق ١٤١
٢٨- المصدر السابق ١٨٥
٢٩- آمال جديدة فى عالم متغير ١٩٦
٣٠- الشعر والصوفية ـــ كولن ولسون ٣١
٣١- السلوك الإنسانى ـــ دكتور/ فخرى الدباغ ٣٦
٣٢- المصدر السابق ٣٧
٣٣- الوصول إلى السعادة ١٧٤
٣٤- المصدر السابق ٥٤
٣٥- آمال جديدة فى عالم متغير ٥٢
٣٦- أسس الصحة النفسية ـــ دكتور عبد العزيز القوصى ١١٢

## المراجع


صفحة

١- د. احمد مدحت إسلام ــ لغة الكيمياء عند الكائنات الحية ــ عالم المعرفة ٩٣

٢- د. إدوارد سبنسر كولز ــ لا تخف ــ ترجمة د. امير بقطر ــ كتاب الهلال ٣٢٤

٣- أندريه موروا ــ فن الحياة ــ ترجمة أحمد فتحى ــ كتاب الهلال ٣٤٥

٤- برتراند راسل ــ الوصول إلى السعادة ــ ترجمة نظمى لوقا ــ كتاب الهلال. ٢٢١

٥- برتراند راسل ــ آمال جديدة فى عالم متغير ــ ترجمة عبد الكريم أحمد

٦- د. حلمى المليجى ــ علم النفس المعاصر

٧- د. عبد العزيز القوصى ــ أسس الصحة النفسية

٨- د. عبد الستار إبراهيم ــ الإنسان علم النفس ــ عالم المعرفة ٨٦

٩- فاخر عاقل ــ طبائع البشر ــ كتاب العربى ــ الكتاب السادس

١٠- فاسيلى تاتارينوف ــ تشريح وفيزيولوجيا الإنسان (دارميز)

١١- د. فخرى الدباغ ــ السلوك الإنسانى ــ الححقيقة والخيال ــ كتاب العرب

١٢- د. فيكتور بوجومولتر ــ عش شاباً طول حياتك ــ كتاب الهلال

١٣- كولن ولسون ــ الشعر والصوفية ــ ترجمة عمر الديراوى

# المحتويات

**المؤلف: محمود محمد القلينى**

عضو اتحاد الكتاب بالقاهرة

تليفون: ٠٤٥/ ٣٣٢٠٠٣٩ – دمنهور

E- Mail: Mahmoud elkelleny @ hotmial – com.

**الأعمال المنشورة:**

١- إنهم يذهبون ــ مجموعة قصصية ــ دار الشعب بالقاهرة سنة ١٩٨٢

٢- الدجال والشيطان ــ رواية ــ مركز معروف بالإسكندرية سنة ١٩٨٥

٣- اخناتون والكهنة ــ مسرحية ــ الهيئة العامة للكتاب سنة ١٩٩٥

٤- محنة الإمام أحمد بن حنبل ــ مسرحية ــ الهيئة العامة للكتاب سنة ١٩٩٨

٥- مصرع الخراسانى ــ مسرحية ــ الهيئة العامة لقصور الثقافة سنة ٢٠٠٢

٦- بوظا فى مجلس الشعب ــ مسرحية ــ دليل النصوص المسرحية ــ قصور الثقافة

٧- غائب لا يعود ــ مسرحية ــ دليل النصوص المسرحية ــ قصور الثقافة

الجوائز:

ثلاث جوائز فى التأليف المسرحى من المجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة

١- مصرع الخراسانى ــ المركز الأول.

٢- اخناتون والكهنة ــ المركز الثانى.

٣- محنة الإمام أحمد ــ المركز الثانى.؟

جائزتان فى الدراسات النقدية من المجلس الأعلى للثقافة بالقاهرة.

١- قيم ومعايير فى أدب يوسف إدريس ــ المركز الأول.

٢- الذاتية بالقيم الوجودية فى قصص المازنى ــ المركز الأول.

- جائزة من نادى أبها الأدبى بالمملكة العربية السعودية عن مسرحية (محنة الإمام أحمد)

- جائزة من نادى القصة بالقاهرة عن رواية (قوس قزح)




مكتبة بستان المعرفة
لطباعة ونشر وتوزيع الكتب
كفر الدوار – الحدائق – بجوار نقابة التطبيقيين
☎ ٠٤٥/٢٢٢٤٢٢٨ الإسكندرية: ٠١٢٣٥٣٤٨١٤